Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

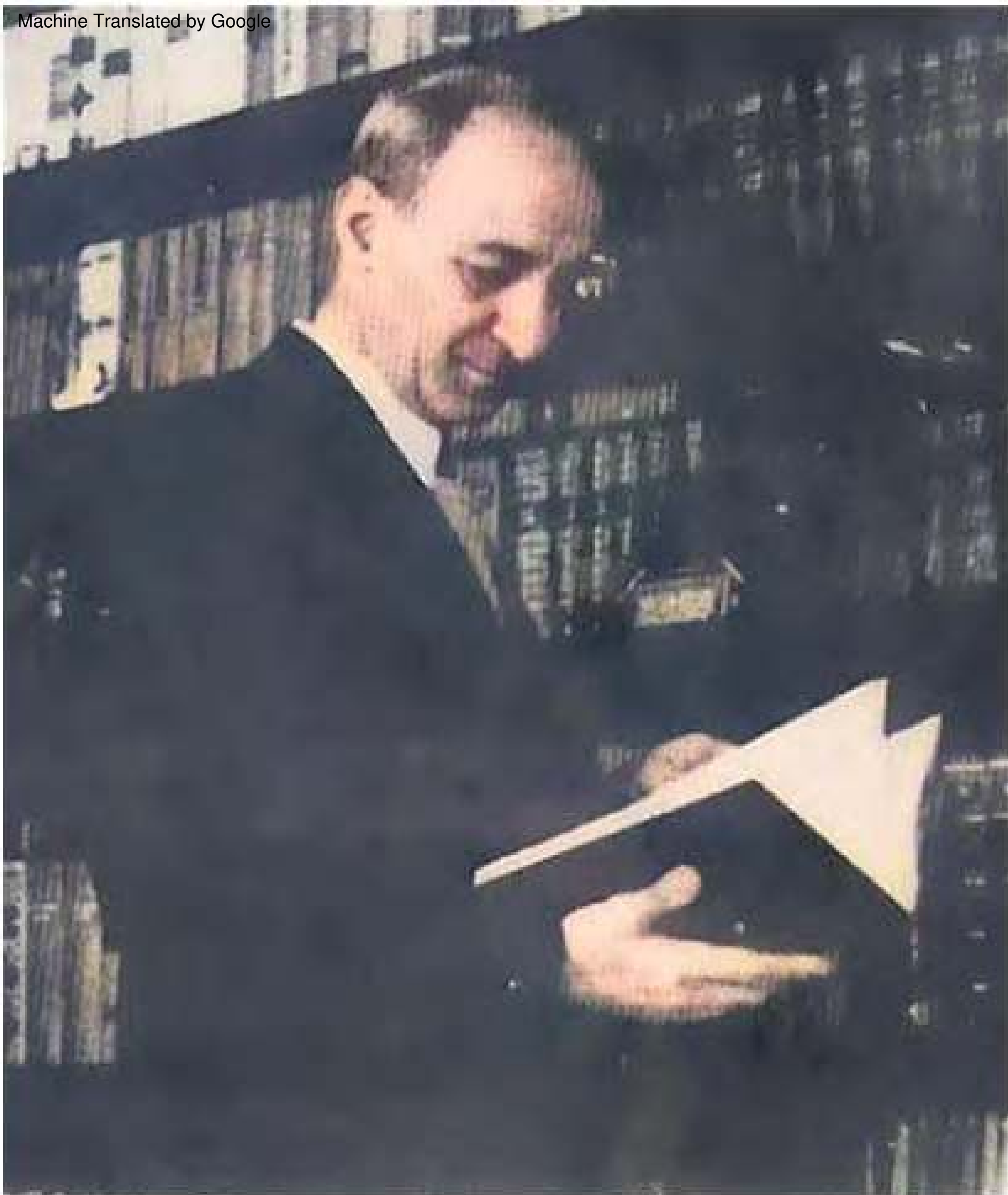
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian, autori i këtij libri, i cili po vdiste nën presionin e sëmundje të ndryshme 19 vjet më parë, tani është shpëtuar plotësisht nga të gjitha problemet e tij nga raw-veganizmi dhe në moshën 75-vjeçare është plotësisht i shëndetshëm me forcën e një të riu. E tij Aktiviteti i përditshëm është t'u tregojë njerëzve se të gjitha sëmundjet dhe fatkeqësitë e tjera të kësaj bote shkaktohen nga konsumimi i ushqimit të gatuar (të vrarë) dhe ilaçeve kimike dhe substancave të tjera të vdekura.

Machine Translated by Google

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

Ngrënia e papërpunuar

Një botë e re pa sëmundje, vese dhe helme

Porositni dhe shpërndani **RAW-EATING**

SHUMËZIMI I NGRËHJES SË NDËRË ËSHTË MË FISNIKA DHE
PUNA MË HUMANE NË KËTË BOTË

Versioni: Botimi i tretë anglisht i rishikuar + botimi i persishtes (1976) dhe
Broshurë persiane e titulluar si "Ngrënia e gatuar, një varësi vdekjeprurëse" (1980)
e përkthyer në anglisht

Machine Translated by Google

Përmbajtja

Machine Translated by Google

PJESA E DYTE

Machine Translated by Google

PJESA E TRETË

Machine Translated by Google

PARATHËNIE E BOTIMIT 2

Pjesa e parë e këtij libri u botua në vitin 1963 me titullin RAW-EATING. Në atë vëllim të vogël, i cili përbëhej nga një përmbledhje e shkurtër e koncepteve të mia mbi të ushqyerit, unë kisha prekur pothuajse çdo aspekt të rëndësishëm të të ngrënit të papërpunuar. Në përgjithësi, nuk ka nevojë të futemi në detaje të gjata për t'i deklaruar botës të vërtetën e thjeshtë se operacionet e gatimit dhe të rafinimit, me anë të të cilave lëndët ushqyese natyrore degjenerohen në substanca të panatyrshme, nuk janë vetëm operacione të dëmshme. thyejnë ligjet e natyrës, por ato janë shkaktari kryesor i të gjitha sëmundjeve. Personi më injorant mund të kuptojë qartë se, në vend që t'i çlirojë njerëzit nga sëmundjet, shkenca mjekësore që bazohet në ushqime të gatuara dhe ilaçe helmuese e çon njerëzimin në një mori sëmundjesh serioze, nga të cilat të gjitha krijesat e tjera të gjalla janë imune.

Pasi lexon vetëm disa rreshta mbi këtë temë, njeriu me shikim të qartë zgjohet nga indiferenca e tij letargjike dhe kupton seriozitetin e plotë të situatës. Megjithatë, shumica dërrmuese e njerëzve, duke qenë të verbuar nga keqkuptimet aktuale të shkencës mjekësore dhe të paragjykuar nga një mori idesh të paramenduara, dëshirojnë të kenë informacion të mëtejshëm mbi këtë temë. Prandaj, në pjesën e dytë të këtij libri, kam dalë me shpjegime shtesë dhe më të hollësishme për një sërë pyetjesh thelbësore. Në të njëjtën kohë është shfrytëzuar mundësia për të bërë disa rishikime dhe korrigjime të vogla në pjesën e parë. Gjatë botimit të parë të librit, ideja e të ngrënit të papërpunuar ishte ende në fazat e saj rudimentare; sot është vënë në praktikë në shumë vende. Duke hequr dorë nga ushqimet e gatuara dhe drogat helmuese, mijëra njerëz të arsyeshëm në mbarë botën janë shëruar nga sëmundjet e tyre të gjata dhe tani janë në gjendje të gëzojnë një jetë të pakujdesshme me shëndet dhe lumturi. Në fund të librit kam dhënë një përzgjedhje të vogël të letrave të shumta të marra nga njerëz të tillë.

Kur shpiket një makinë ose instrument i ri, disa teste të suksesshme konsiderohen të mjaftueshme për të konfirmuar ose vërtetuar atë shpikje. Sot, mijëra njerëz të shëndetshëm në mbarë botën janë prova të gjalla të kësaj

Machine Translated by Google

ngrënia e papërpunuar e shpëton njerëzimin nga kthetrat e pamëshirshme të çdo sëmundjeje në tokë. Dikush mund të kishte menduar se kjo do të kishte mjaftuar për të ngjallur botën shkencore nga apatia e saj e ngadaltë dhe për të bindur të gjithë për përfitimet e mëdha që sjell ngrënia e papërpunuar për të gjithë ne.
Sot njerëzit që janë të verbuar nga varësitë organizojnë konferenca ndërkombëtare për të luftuar mungesën e supozuar botërore të produkteve ushqimore dhe mbajnë fjalime të pafundme për tema qesharake, ndërsa 80 për qind e ushqimeve të vërteta që na ka dhënë natyra shkatërrohen pa menduar me duart e tyre duke gatuar dhe rafinuar.

U bëj thirrje të gjithë humanistëve të vërtetë që të ngrenë zërin dhe me kërkesat e tyre të vazhdueshme ftoj autoritetet të ndërmarrin hapa të menjëhershëm për të vënë në praktikë parimet e të ngrënit të papërpunuar. Është koha për veprim.

PJESA E PARE

Si e konceptova idenë e të ngrënit të papërpunuar

Ushqimi i papërpunuar vegan duhet të jetë i vetmi ushqim që merret nga njeriu. Zakoni për të ngrënë ushqim të gatuar duhet të braktiset një herë e përgjithmonë në këtë botë. Kjo është kërkesa e pagabueshme e natyrës. Konsumimi i ushqimit të gatuar është barbaria më e tmerrshme në historinë e njerëzimit, një barbarizëm që askush nuk duket se e di dhe të cilit të gjithë bien viktimë e pavetëdijshme. Pavarësisht se sa e çuditshme mund t'i duket dikujt kjo ide, është e vërteta absolute me të cilën nuk mund të mos pranojmë.

Kjo e vërtetë u bë e qartë për mua kur, pas 18 vitesh studimi dhe hetimi të kujdesshëm, u binda se vdekja e 10-
djali vjeçar dhe vajza 14 vjeçare janë shkaktuar nga ushqimi i panatyrshëm.
Numri i madh i ekzaminimeve mjekësore të kryera në Persi, Francë, Gjermani dhe Zvicër në përpjekje të ndryshme për zbulimin e ndonjë sëmundjeje specifike në organizmat e tyre dhe administrimi i mëvonshëm i shumë ilaçeve pati gjithashtu një rol të konsiderueshëm në çuarjen në krye të tragjedisë. Fëmijët e mi vdiqën nga dobësimi gradual dhe humbja e të gjitha organeve të tyre të shkaktuara nga ushqimi i panatyrshëm dhe ilaçet helmuese.

Machine Translated by Google

Unë kam qenë në gjendje të depërtoj në sekretet e shkencës mjekësore dhe të vëzhgoj më qartë anët e saj të mira dhe të këqija, sepse nuk jam frymëzuar nga perspektiva për t'u bërë mjek apo për të fituar ndonjë përfitim financiar. Nxitja ime ka qenë në radhë të parë dëshira për të bërë më të mirën për rimëkëmbjen e shëndetit të fëmijëve të mi të dashur dhe më vonë dëshira e zjarrtë për të përjetësuar kujtesën e tyre duke qenë të dobishëm për njerëzimin.

Një faktor tjetër që ka kontribuar në realizimin tim më të mirë të mangësitë e shkencës mjekësore është sistemi krejtësisht i ri me të cilin kam kryer studimet e mia me vetë-edukim, i lirë nga ngarkesa e një programi akademik. Unë kurrë nuk jam dehur nga pretendimet e ekzagjeruara të përparimit të bërë në emër të shkencës mjekësore ose nga të gjitha tregimet fantastike të përfitimeve përrallore që rrjedhin nga ilaçet. Unë i kam trajtuar këto pyetje me një mendje kritike dhe gjithmonë kam vënë theksin më të madh në mangësitë e tyre. Për më tepër, kam mbajtur vazhdimisht parasysh faktin se, pavarësisht nga ekzistenca e miliona mjekëve të kualifikuar dhe një numri të madh fitues të çmimit Nobel, njeriu i qytetëruar bie viktimë e sëmundjeve të ndryshme më shpesh se çdo kafshë tjetër, dhe sëmundjeve si skleroza. , diabeti, sulmet në zemër dhe kanceri rriten me ritme alarmante, duke kërcënuar të zhdukin njerëzimin nga faqja e dheut. Nuk e kam humbur kohën duke mësuar përmendësh simptomat e sëmundjeve, emrat dhe dozat e barnave dhe ato formula të shumta të ndërlikuara që rrallëherë nevojiten, sepse nuk e kam pasur kurrë qëllimin të ulem për ekzaminime dhe të marr diploma. Në vend të kësaj, për aq sa është e mundur, unë ia kam kushtuar kohën time studimit të shumë degëve të shkencës dhe ekzaminimit të burimeve të shumëllojshme të dijes, nga parimet themelore dhe të përgjithshme të të cilave kam mundur të nxjerr disa thelbësore, përfundime jetike.

Rezultatet e 18 viteve të studimit dhe punës së mundimshme janë mishëruar në një vepër me dy vëllime të mëdha, i pari prej të cilave, një libër prej 568 faqesh, u botua në armenisht në vitin 1960.

Machine Translated by Google

Funksionimi efikas i çdo fabrike i nënshtrohet furnizimit uniform të të gjitha lëndëve të para të specifikuara nga inxhinieri

Deri në zbulimin e zjarrit, së bashku me pjesën tjetër të mbretërisë së kafshëve, njeriu kishte zhvilluar dhe kryer evolucionin e tij duke konsumuar ushqim natyral dhe të papërpunuar. Por që nga zbulimi i zjarrit, pa shumë reflektim, njerëzit kanë vënë në zjarr ushqime natyrale, kanë shkatërruar përbërësit e tyre thelbësorë, i kanë poshtëruar dhe më pas e kanë ushqyer trupin e tyre me to. Si pasojë e drejtpërdrejtë, kanë rezultuar të gjitha sëmundjet nga të cilat vuan i gjithë njerëzimi sot.

Organizmi i njeriut është një fabrikë e gjallë e ndërtuar nga përpjekjet e pandërprera të natyrës. Njëkohësisht, me ndërtimin e kësaj fabrike, natyra jonë e mrekullueshme ka përdorur rrezet e diellit për të zhvilluar të gjitha lëndët e para që janë të nevojshme për të koordinuar mijëra operacione të ndërlikuara të organizmit tonë dhe për të siguruar prodhimin përkatës. Për më tepër, natyra i ka vendosur ato lëndë të para në të gjithë përsosmërinë e tyre dhe në harmoninë e patëmetë të përbërësve të tyre të ndryshëm në një kokërr të vogël misri, në një kokërr të një shege, në një kokrra rrushi ose në një gjethe të një bime. . Secili prej ushqimeve "të pakta" të marra veçmas përmban të gjithë ata faktorë që janë të nevojshëm për të mbajtur gjallë organizmin e gjallë të një qenieje si njeriu.

Në botën materiale devijimi më i vogël nga detajet i zhvilluar nga një inxhinier për funksionimin e qetë të mekanizmit të një fabrike, ose një defekt në lëndët e para të specifikuara për të siguruar produktivitetin normal të saj, rezulton në një prishje përkatëse në funksionimin e uzinës. Në të njëjtën mënyrë, përkeqësimi ose ndryshimi më i vogël i lëndëve të para të përshkruara nga natyra për të siguruar mbarëvajtjen e proceseve të ndërlikuara të organizmit të njeriut shkakton çrregullime në funksionet normale biologjike të organeve tona dhe këto çrregullime shfaqen në formën e sëmundjeve.

Machine Translated by Google

Metodat e ndryshme të përdorura nga njeriu për shkatërrimin ose degjenerimin e lëndëve të para plotësisht të balancuara, të përshkruara nga natyra për funksionimin normal të organizmit të tij, nuk mund të mendojnë. Për këtë qëllim, njeriu i qytetëruar ka shpikur fabrika demonike, furra, furra dhe kuzhina. Çdo degjenerim në cilësinë e produkteve ushqimore natyrale pasohet nga një degjenerim përkatës në organizmin e njeriut. Ushqimi natyral siguron funksionimin normal të organizmit tonë, ndërsa ushqimi jonatyror pasohet nga një shkarkim jonormal i funksioneve të tij. Shumëllojshmëria e sëmundjeve është rezultat i diversitetit të madh të degjenerimit në përbërësit e produkteve ushqimore natyrale.

Me kusht që të gjitha nevojat e tij të plotësohen nga ligjet e natyrës, organizmi i njeriut, i cili është organizmi më i përsosur në mbretërinë e kafshëve, mund të jetojë në shëndet të shkëlqyer nga të paktën 150 vjet deri në maksimum 200-250 vjet. Ushqimet e gatuara i detyrojnë organet e njeriut të punojnë me disa herë kapacitetin e tyre normal, i lodhin para kohe, shkaktojnë sëmundje të ndryshme dhe shkurtojnë jetën e njeriut në një fraksion të hapësirës normale. Në epokën e tanishme të përparimit shkencor, njeriu mund të shpëtonte nga të gjitha sëmundjet duke mos marrë plotësisht ushqimin e gatuar dhe pastaj mund t'i kushtonte energjitë e tij vetëm studimit të problemeve të jetëgjatësisë. Njëkohësisht, me ushqimin natyral, njeriu duhet të sigurohet gjithashtu që të plotësohen kërkesat e tjera natyrore. Këto janë ajri i pastër, gjumi i hershëm, ngritja herët, puna fizike, abstenimi nga ngrohja artificiale, pastërtia, e kështu me radhë.

Sëmundjet ushqyese direkte dhe indirekte

Sëmundjet e të ushqyerit ndahen në dy kategori kryesore: të drejtpërdrejta dhe sëmundjet indirekte. Sëmundjet e drejtpërdrejta ushqimore janë ato që shkaktohen nga një tepricë e disa përbërësve ushqimorë ose nga mungesa e të tjerëve. Zjarri dhe ushqimet e kafshëve ndikojnë në përqendrimin dhe rritjen e proteinave dhe yndyrave në dietë, duke eliminuar në të njëjtën kohë substancat me vlerë të lartë ushqyese. Shkenca deri më tani ka qenë në gjendje të njohë vetëm një numër të papërfillshëm të këtyre substancave, të cilat janë quajtur vitamina dhe pa të cilat jeta

Machine Translated by Google

nuk mund të ekzistojë. Ndër sëmundjet e drejtpërdrejta të ushqyerjes duhet të vendosen të gjitha çrregullimet kronike dhe sëmundjet defiçitare. Sëmundjet zhvillohen me ngadalësi dhe fshehtësi ekstreme. Për sa kohë sëmundja nuk ka hyrë në fazat e saj përfundimtare dhe organet nuk kanë pushuar së punuari, individi e konsideron veten të shëndetshëm. Në rast të mangësive të pjesshme dhe të përziera të vitaminave, sëmundja nuk shfaqet nga simptomat e veçanta të avitaminozës, të përshkruara në tekstet shkollore; përkundrazi shfaqet me ankesa të cilat nuk janë të lehta për t'u shpjeguar.

Sëmundjet indirekte të tretjes janë sëmundjet infektive. Në organizmin e njeriut zakonisht jetojnë një larmi e madhe mikrobesh, të cilët në rrethana normale i bëjnë shërbim të dobishëm organizmit dhe që i nënshtrohen kontrollit të qelizave të specializuara (të diferencuara) njerëzore, komandave të të cilave ato i nënshtrohen në përputhje. Por nga ushqimi i gabuar, qelizat e degjeneruara dhe të dobësuara dobësohen aq shumë sa që me Ligjin e Mbijetesës, ato mikrobe marrin epërsinë, çlirohen nga kontrolli i atyre qelizave, rebelohen kundër zotërinjve të tyre, bëhen patogjene dhe shkaktojnë sëmundje infektive aq mirë. të njohura për ne.
Ndonjëherë ushtria pushtuese e mikrobeve sulmuese, të cilat do të kishin hasur në kundërshtime të parezistueshme në një organizëm të shëndoshë dhe do të ishin shkatërruar menjëherë, nuk hasin në një kundërshtim të tillë në një organizëm të dobësuar dhe shkaktojnë infeksionin e tij specifik.

Në vëllimin e dytë të librit tim armen, i kam kushtuar një hapësirë të konsiderueshme problemit të sëmundjeve infektive, për shqyrtimin e të cilave kam analizuar disa pjesë të vëllimit të parë të traktatit "Anatomia patologjike dhe patogjeneza e sëmundjeve njerëzore" nga shkencëtari i shquar sovjetik IV Davydovsky, botuar në vitin 1956. Me anë të fakteve të shumta bindëse, autori dëshmon se nuk janë vetë mikrobet që janë fajtorë për shkaktimin e sëmundjeve infektive, por gjendja e keqe e trupit, rënia e fuqisë së tij. imuniteti. Por për fat të keq, si të gjithë të varurit nga ushqimi i gatuar, Davydovsky gjithashtu nuk është në gjendje të shpjegojë se si mund ta rivendosim atë imunitet ose, akoma më mirë, të parandalojmë rënien e tij.

Machine Translated by Google

Frika nga mikrobet i ka trembur aq shumë burrat, saqë për t'i shpëtuar ata përdorin masat më të rrezikshme dhe megjithatë marrin rezultate krejtësisht të kundërta. Gatimi i ushqimeve të papërpunuara për të shmangur mikrobet është një nga gabimet më fatale në shkencën mjekësore.

Ne nuk mund t'i zhdukim mikrobet nga faqja e dheut. Ato gjenden kudo, do të ekzistojnë gjithmonë dhe mund të hyjnë në organizmat tanë përmes kanaleve të shumëllojshme. Në veçanti, duke gatuar ushqimin tonë, ne së pari dobësojmë rezistencën e qelizave tona dhe më pas shkatërrojmë në produktet tona ushqimore ata antibiotikë natyralë që janë të destinuar nga natyra për të luftuar kundër mikrobeve. Edhe ata mjekë që janë të varur nga ushqimi i gatuar konfirmojnë se shumë vitamina, të cilat shkatërrohen në zjarr, kanë veti bakteriale. Kjo është arsyeja pse kafshët që ushqehen me grumbuj mbeturinash nuk janë pothuajse aq të ekspozuara ndaj sëmundjeve infektive sa njeriu.

Qeliza e kancerit është pasardhës i drejtpërdrejtë i të degjeneruarve Ushqimi

Shumë njerëz të gatuar janë të prirur të besojnë se për shkak se njeriu është ushqyer me ushqim të gatuar për shekuj me radhë, ai duhet të jetë mësuar me të dhe tani mund të vuajë nëse fillon të hajë ushqim të papërpunuar menjëherë. Me fjalë të tjera, nëse e kemi mbushur një motor-makinë me benzinë të ndotur dhe inferiore për një kohë të caktuar, motori mund të jetë mësuar me të dhe mund të dëmtohet nëse benzina e ndotur zëvendësohet me karburant të pastër.

Para së gjithash, një periudhë prej disa mijëra vjetësh nuk është asgjë në krahasim me miliarda vitet gjatë të cilave, së bashku me paraardhësit e tij, njeriu jetoi dhe u zhvillua ekskluzivisht me ushqim të papërpunuar. Veç kësaj, fakti që njeriu nuk është mësuar me ushqimin e gatuar, vërtetohet nga vetë ekzistenca e sëmundjeve, të cilat zhduken dhe organizmi i kthehet funksioneve të tij normale sapo njeriu të përdorë ushqimin e papërpunuar.

Është e vërtetë që me ligjet e evolucionit organizmi ynë përpiqet të përshtatet veten ndaj ushqimit që merr, por jo në mënyrën që disa njerëz e imagjinojnë. Ata përbërës ushqyes të ushqimit që janë thelbësorë për proceset e ndërlikuara dhe funksionet kryesore të specializuara të qelizave shkatërrohen lehtësisht nën ndikimin e zjarrit. Prandaj,

Machine Translated by Google

ushqimeve që konsiderohen ushqyese nga ata që hanë të gatuar u mungojnë ato përbërës thelbësorë, por në vend të kësaj ato kanë një furnizim të bollshëm të proteinave, yndyrave dhe karbohidrateve, disa herë më shumë se kërkesat e qelizave.

Duke qenë të privuara vazhdimisht nga ato përbërës ushqyes që janë thelbësorë për kryerjen e funksioneve të tyre më të larta, qelizat ose nuk arrijnë zhvillimin dhe specializimin e tyre të plotë ose, pasi i kanë arritur ato, më vonë humbasin aftësinë e tyre për të kryer këto funksione. Pas disa vitesh privimesh dhe durimi, vjen një ditë kur një nga disa miliarda qeliza, të privuara nga aftësitë e tyre të mbetura, më në fund çlirohen nga mekanizmat që kufizojnë rritjen e qelizave. Më pas ata ndahen nga jeta e përbashkët, bëhen autonome dhe gllabërojnë me koprraci ato materiale ndërtuese të indeve, të cilat notojnë në lëngun ndërqelizor në sasi të mëdha, të cilat janë refuzuar nga qelizat normale si tejkalim të nevojave të tyre dhe që janë me krenari. lavdëruar nga biologët gastrolatrozë - proteinat (veçanërisht proteinat shtazore), yndyrat dhe të gjitha substancat azotike. Pas kësaj ata rriten me një shpejtësi alarmante, të pavëmendshëm dhe sfidues, dhe shumohen në mënyrë të çrregullt për të formuar një masë të tmerrshme, një krijesë të re të gjallë, e cila gjatë rritjes së saj nënshtron, shkatërron gjithçka në rrethinën e saj dhe më në fund një ditë të bukur. rrëzon atë ndërtesë të mrekullueshme, trupin e njeriut. Emri i asaj krijese të re është kancer. Është pasardhësi i vërtetë i ushqimit të gatuar, prova e gjallë e mënyrës sesi qelizat janë përshtatur me strukturën e ushqimeve të njerëzve.

konsumojnë.

Kur jeta u shfaq për herë të parë në planetin tonë, natyra kishte në dispozicion të saj vetëm materiali ndërtues më elementar (proteinat, yndyrnat dhe karbohidratet), nga i cili arriti të krijojë organizmat e parë njëqelizorë. Ashtu si me shtimin e një cilindri, një aparati ose një detaji të vogël, një inxhinier shton një funksion të ri në fabrikën e tij, kështu duke shtuar më pas një përbërës të ri në materialet e saj të ndërtimit (trupat bimor), natyra shton një funksion të ri në organet e kafshëve. Kjo detyrë e mundimshme e ka mbajtur natyrën të zënë për miliarda vjet, gjatë së cilës periudhë ajo ka zhvilluar lëndët e saj të para nga një bakter i zakonshëm në

Machine Translated by Google

frutat që ne njohim sot, dhe nëpërmjet agjenturës së atyre lëndëve të para bimore, por njëkohësisht me evolucionin e tyre, ka zhvilluar organizmin shtazor njëqelizor që kishte krijuar në një kafshë të mrekullueshme.

Fatkeqësisht, pas zbulimit të zjarrit, evolucioni natyror i njeriut është ndalur dhe, çfarë është më e keqja, ai po kthehet prapa me ritme gjigante. Zjarri dhe mjetet e tjera qesharake të degjenerimit të shpikur nga njeriu i qytetëruar shkatërrojnë të gjitha ato veti ushqyese superiore që janë ruajtur gjatë miliarda vitesh në ushqime natyrale dhe rrjedhimisht në qelizat shtazore, dhe i kthejnë ato në llojin e tyre primitiv, por me zellin më të madh që i furnizojnë. materialet më të zakonshme të ndërtimit që shërbejnë për të siguruar rritjen pa qëllim të atyre qelizave. Qelizat e kancerit janë ekzemplarë të vërtetë të atyre qelizave primitive. Për biologët dritëshkurtër, materialet e ndërtimit të trupit janë proteinat, përkatësisht gurët dhe tullat e një strukture shumë të zakonshme. Ata nuk janë të interesuar për llojet e ndryshme të mortajave dhe për detajet e shumta që janë të domosdoshme për ndërtimin e një fabrike të ndërlikuar dhe që nuk ekzistojnë në një biftek apo në një Barbekju.

Në vëllimin e dytë të librit tim armen, i kam kushtuar gati 300 faqe për shqyrtimin e problemit të origjinës së kancerit. Për këtë qëllim, kam shqyrtuar një traktat të rëndësishëm të citologut të famshëm amerikan EV Cowdry me titull "Qelizat e kancerit" (1955), i cili është më shterues nga studimet e ndryshme mbi këtë temë dhe në të cilin janë mbledhur të gjitha studimet, të dhënat e rëndësishme, opinione dhe përfundime që janë publikuar nga shkencëtarë të shumtë të njohur. Në bazë të të dhënave kërkimore të marra nga vetë citologët, kam vërtetuar përfundimisht se qelizat kancerogjene e kanë origjinën nga mungesa e përbërësve ushqyes superiorë dhe nga një tepricë e atyre materialeve të zakonshme të ndërtimit që nxisin rritjen pa qëllim të qelizave.

Varësia nga ushqimi i gatuar është më i rrezikshmi nga të gjithë Veset

Machine Translated by Google

Lexuesi mund të pyesë natyrshëm pse asnjë nga shkencëtarët dhe profesorët e shumtë të shquar nuk i sheh këto të vërteta të thjeshta dhe pse askush nuk na thotë se zakoni i të ngrënit të ushqimit të gatuar është i panatyrshëm dhe i rrezikshëm. Arsyeja është se i gjithë njerëzimi është i varur nga ushqimi dhe varësia ndaj ushqimit i ka verbuar të gjithë. Askush nuk e kupton se ngrënia e gatuar është një ves dhe se është me të vërtetë më e tmerrshmja nga të gjitha veset. Nuk është një mall për vetëm një lloj lënde, por shuma totale e dëshirave të pangopura të dikujt për mijëra substanca (dhe çfarë substancash "të mrekullueshme", "të dëshirueshme"!). Veç kësaj, të gatuar-ngrënësit dritëshkurtër e shohin pasurinë dhe përsosmërinë në shumëllojshmërinë e poshtërimeve të cilave u nënshtrohen ushqimet, ndërsa është pikërisht ajo shumësi e poshtërimeve që sjellin një sërë dëmesh, pasqyrimi i vërtetë i të cilave mund të shihet. në shumëllojshmërinë e madhe të sëmundjeve që mbizotërojnë në botë.

Njeriu bëhet i varur nga ato substanca që përmbajnë helme, si çaji, kafeja, kakaoja, duhani, alkooli, opiumi, kokaina, morfina etj. Dëshira e fortë për ato substanca nxitet nga helmet përkatëse të grumbulluara në organizmin e njeriut. Ushqimet e gatuara prodhojnë një larmi të madhe helmesh të cilat, me kalimin e kohës, ruhen në pjesë të ndryshme të organizmit, si në muret e venave dhe kapilarëve, midis kyçeve, në qendër të qelizave dhjamore dhe gjetkë. Ashtu si dëshira e një të droguari për heroinë nuk lind nga nevojat normale fiziologjike të trupit të tij, ashtu edhe dëshira e një ngrënësi të gatuar për ushqim të gatuar, ndjenja e tij e urisë, nuk është kërkesa normale e organizmit të tij; përkundrazi është kërkesa e varësisë së tij. Është shprehja e impulseve që nxiten nga helmet e grumbulluara në organizmin e njeriut; është kërkesa e sëmundjeve të rrënjosura në trup, thirrja e armikut më të keq të njeriut.

Ai ves i tmerrshëm futet në trupin e çdo njeriu nga vetë prindërit e tij, që në djep. Kjo është arsyeja pse në momentin që foshnja fillon të vërë re dhe të fillojë të flasë, varësia ndaj ushqimit tashmë i ka siguruar një kontroll të fortë dhe që nga ai moment deri në fund të jetës së tij ai e konsideron ushqimin e gatuar si dietën e tij normale dhe dëshirën e tij të fortë.

Machine Translated by Google

për atë si kërkesë të tij fiziologjike; pikërisht këtë e gabon me urinë e vërtetë.

Kërkesa për ushqim të gatuar nuk është uria

Kur një ngrënës i gatuar përpiqet të ushqehet me ushqime ekskluzivisht natyrale, si arrat, drithërat, frutat dhe perimet e papërpunuara, dhe ai nuk ka më oreks për asnjë lloj ushqimi të papërpunuar, kërkesat natyrore të organizmit të tij në atë moment plotësohen plotësisht dhe ai është i ngopur plotësisht. Por pavarësisht kësaj, edhe nëse duhet të kishte marrë tashmë disafishin e nevojave të tij normale ditore për ushqime, ai përsëri sillet sikur të mos kishte ngrënë asgjë dhe ndjen një kërkesë të madhe për një pjatë me mish të shijshëm, të pasur dhe të shijshëm. Kjo nuk është më uri. Është acarimi i shkaktuar nga helmet që janë ruajtur në trup dhe që tani kërkojnë helme të freskëta. Është klithma e demonit që shtrihet aty e shtrirë dhe kërkon mjete të reja për të copëtuar trupin e njeriut. Ngrënësi i matur dhe me vullnet të fortë e dëgjon atë klithmë me gjithë vrullin e saj ditë pas dite, por ai e shpërfill me gjithë shpirtin e tij dhe nuk bën asnjë lëshim.

Ushqimi i gatuar detyron organet e njeriut të punojnë Tre deri në katër herë kapacitetin e tyre normal

Të gjitha organet e njeriut kanë një rezervë të energjisë rezervë natyrore. Zakonisht, ata punojnë me një të katërtën e kapacitetit të tyre të mundshëm, duke e mbajtur pjesën tjetër të energjisë për përdorim të mëvonshëm në raste urgjente të veçanta ose në pleqëri. Kështu, në rrethana "normale" pulsi i zemrës është 70-72 rrahje në minutë (ndërsa ajo e një konsumuesi të papërpunuar është vetëm 58-62), e cila në rrethana të jashtëzakonshme mund të rritet në mbi 200 rrahje në minutë. Përsëri, gjatë frymëmarrjes normale, 500 cc ajër hyn dhe del nga mushkëritë, por me një përpjekje të veçantë të frymëmarrjes mund të frymëzojmë deri në 3700 cc.

Ngrënësi i papërpunuar përdor organet e tij të tretjes në një të katërtën kapacitetin e tyre të mundshëm, si rezultat i së cilës organet e tij nuk mbingarkohen apo lodhen kurrë. Nga ana tjetër, ngrënësi i gatuar, pasi stimulon oreksin me anë të reflekseve të kushtëzuara, irriton

Machine Translated by Google

erëzat, aperitivët dhe stimuluesit e tjerë absurdë, i mbushin stomakun deri në atë masë sa organet e tretjes detyrohen të vënë në veprim të gjitha energjitë e tyre rezervë dhe as atëherë nuk janë në gjendje të përballojnë kërkesën që u bëhet. Ku njeriu detyrohet ta kthejë ushqimin e urryer me të njëjtin kanal që e ka zbritur ose ta nxjerrë nga zorrët me purgativë. Çuditërisht, mjaft akte të tilla të përziera nuk konsiderohen të çuditshme nga një ngrënës i gatuar.

Nga mbingarkesa e organeve të tretjes vihen në punë edhe shumë organe ndihmëse, si zemra, mëlçia dhe veshkat.
Puna shtesë që kryejnë këto organe së shpejti ndikon në lodhjen e tyre dhe nxjerrjen e parakohshme të tyre jashtë funksionit. Prandaj, nuk është për t'u habitur që si rezultat jeta e njeriut shkurtohet disa herë. Duke u ushqyer me substanca të padobishme, të dëmshme dhe helmuese, i varur nga ushqimi kënaq pasionet e tij, paralizon veprimin e stomakut dhe i krijon vetes iluzionin e të qenit i kënaqur, ndërsa qelizat e tij, në të vërtetë, rënkojnë nga uria për mungesën e lëndëve ushqyese thelbësore. . Stomaku i një ushqimi të papërpunuar është gjithmonë në qetësi, edhe pse në përgjithësi është bosh, por trupi i tij është vërtet plot dhe i ngopur në kuptimin e vërtetë të fjalës.

Kur një ngrënës i gatuar vendos të kalojë në ushqim të papërpunuar, në fillim ai nuk ndihet kurrë i kënaqur, pavarësisht sa ha. Zakonisht, në vend që të ndihen të lumtur, të varurit nga ushqimi ndihen të pakënaqur me atë gjendje. Sipas mendimit të tyre, arsyeja e urisë së tyre të vazhdueshme qëndron në faktin se ushqimet që ata konsumojnë janë me vlerë të ulët ushqyese dhe janë të pavlefshme si ushqim. Ky është një keqkuptim i tmerrshëm. Përkundrazi, këto ushqime janë edhe ushqyese dhe plotësisht të balancuara. Qelizat njerëzore kanë vuajtur prej vitesh nga mungesa e tyre. Kapacitetet e organeve tretëse të njeriut korrespondojnë plotësisht me përbërjen e tyre dhe rregullimin e përbërësve të tyre. Prandaj stomaku i mirëpret me kënaqësi ato ushqime, i zbut shpejt dhe i kalon në zorrë pa vonesë, ndërsa qelizat nga ana e tyre, të rraskapitura dhe të dobësuara siç janë nga uria, i thithin me zell ato lëndë të vlefshme dhe kërkojnë vazhdimisht më shumë dhe më shumë prej tyre.

Machine Translated by Google

Qelizat e sëmura shërohen, ato të dobësuara rikuperohen, joaktive rifitojnë vitalitetin e tyre. Nga ana tjetër, qelizat dhjamore fillojnë të shkrihen nga uria, akumulimet e helmeve zhduken gradualisht dhe uji i tepërt largohet nga trupi. Më pas, qelizat normale, aktive zënë vendin e atyre qelizave të plogështa që ishin majmur nga plogështia dhe mosveprimi. Humbja e shpejtë e peshës së trupit është një shenjë e sigurt e rifitimit të shëndetit dhe fuqisë.

Ky fakt duhet të mbushë zemrën e një njeriu me gëzim dhe lumturi. Sepse ato lëndë ushqyese përhapen menjëherë në të gjithë trupin e tij dhe i japin shëndet, forcë, energji dhe energji. Është hera e parë në jetën e tij që megjithëse të gjitha organet dhe gjëndrat e tij marrin një furnizim të bollshëm ushqimi, ato janë në gjendje të punojnë me rehati dhe lehtësi. Edhe nëse atë ditë, ai merr një sasi më të madhe ushqimi të papërpunuar nga sa kërkon organizmi i tij, ose zorrët dhe qelizat e tij janë në gjendje të thithin, stomaku i tij nuk do ta refuzojë atë dhe as nuk do të krijojë tek ai një ndjenjë të përzier, duke i shkaktuar përzënë atë me dhunë dhe forcë. Ushqimet që tejkalojnë nevojat e tij normale nuk do të qëndrojnë në stomak për të shkaktuar kalbje; ato nuk do të kthehen në helme dhe nuk do të sjellin ndonjë çrregullim të tretjes. Në vend të kësaj, pa iu nënshtruar tretjes, ato do të kalojnë menjëherë nga stomaku në zorrët dhe më pas do ta lënë trupin me jashtëqitje pikërisht atë ditë, duke mos shkaktuar dëmin më të vogël të organizmit. Kështu, stomaku i tij do të jetë gjithmonë i lehtë, ndërsa zorrët dhe gjaku i tij do të jenë të ngarkuara me lëndë ushqyese plotësisht të balancuara.

Pastaj në një moment të tillë, le të përpiqet të hajë disa kafshata ushqimi të gatuar. Stomaku i tij do t'i refuzojë me indinjatë ato substanca të çuditshme dhe të padëshiruara. Me gjithë kënaqësinë ekstreme që ndjen qiellza e tij, ato kafshatë do t'i qëndrojnë gjatë në stomak, do t'i shërbejnë si ndalues për të mbyllur oreksin dhe do të paralizojnë ecurinë normale të aktiviteteve të tretjes. Por një hajdutë e gatuar është mjaft i kënaqur dhe i kënaqur me atë gjendje, sepse i ka kënaqur pasionet, e ka mbushur barkun dhe tashmë është "ngopur". Njeriu që e kupton vlerën e të ngrënit të papërpunuar e ka frikë atë gjendje. Ai e kupton plotësisht se janë ushqimet bimore të papërpunuara që ushqejnë trupin, ndërsa kufomat e vdekura

Machine Translated by Google

që dalin nga zjarri janë thjesht lëndë djegëse dhe burime helmesh dhe sëmundjesh të ndryshme.

Ushqimi i njeriut duhet të përbëhet nga qeliza të gjalla dhe Jo kufomat e qelizave të vdekura

Produktet ushqimore plotësisht të balancuara përbëhen nga qeliza të gjalla. Tani trupat e perimeve, pasi largohen nga toka, mbeten të gjalla për një kohë të gjatë. Një syth trëndafili vazhdon të lulëzojë në një vazo, ndërsa kokrrat mbijnë duke u mbjellë vite pasi janë mbledhur. Por qelizat e kafshëve që vriten ose ato të qumështit që u vidhet nga trupi vdesin menjëherë dhe më pas fillojnë të shpërbëhen dhe kthehen në helme, ndërsa gatimi i shndërron në diçka vërtet të tmerrshme. Të konsiderosh proteinat shtazore si superiore ndaj proteinave bimore është një gabim gjykimi shumë fatkeq, një provë e dukshme e dritëshkurtësisë së biologëve që adhurojnë mishin. Nëse pranojmë se organizmi i kafshëve transferon proteinat bimore dhe i kthen ato në lëndë ushqyese plotësisht të balancuara, atëherë mishi i atyre kafshëve si dhelpra, ujku, qentë, macet dhe tigrat që ushqehen me proteina të tilla "plotësisht të balancuara" duhet të jetë i vlera më e lartë ushqyese; ndërsa karakteri helmues i mishit të bishave të tilla është aq i dukshëm sa që edhe personi më i përkushtuar ndaj mishit nuk guxon të ushqehet me të.

Ata biologë që nxiten nga preferenca e tyre personale për të Kërkoni përparësi të veçanta në mish, në zbulimin e të ashtuquajturave aminoacide të pazëvendësueshme nuk kanë marrë parasysh faktin se ato aminoacide janë formuar nga barërat më të zakonshme të konsumuara nga kafshët. të bëjë aminoacide nga barërat e këqija dhe barërat më të ulëta, por organizmi i njeriut nuk ka mjetet për të përgatitur të njëjtat përbërje nga ushqimet bimore të cilësisë më të lartë ushqyese?

Sa miliona indianë jetojnë pa aminoacidet e siguruara nga mishi?

Machine Translated by Google

Shkurtërpamja është defekti më i madh i mjekësisë Shkenca

Gabimi më i madh i biologëve që janë të varur nga ushqimi i gatuar është dritëshkurtësia e tyre. Ata mbyllin sytë para atyre dëmeve që duken të vogla dhe nuk parashikojnë pasojat e rënda që herët a vonë vijnë nga shkaqe në dukje të papërfillshme. Le ta ilustrojmë deklaratën tonë me disa shembuj. Ushqimet e gatuara, veçanërisht ato me mish, janë plot me helme. Tashmë askush nuk merr vesh për helmimin kronik që vazhdon në mënyrë të padukshme gjatë gjithë kohës, madje edhe kur si pasojë e një helmimi të tillë dëmtohet në kohë mëlçia, zemra apo veshkat, gjendja i atribuohet shkaqeve të panjohura. Kur helmimi është akoma më i rëndë dhe shoqërohet me diarre dhe të vjella, ai konsiderohet si çrregullim gastrik. Me helmim kuptojnë vetëm atë gjendje e cila prek të gjithë organizmin dhe i kanoset viktimës me vdekje të menjëhershme. Sa jetë të pafajshme sakrifikohen në këtë mënyrë!

Burrat nuk e shohin papastërtinë që kalon në arteriet dhe venat e tyre përmes ushqimit çdo ditë, dhe kur ulet shtresa pas shtrese në muret e enëve, ngushton rrugët e tyre dhe ndalon papritur qarkullimin e gjakut një ditë, shkurt. - personat me shikim e konsiderojnë këtë ndodhi si "të papritur".

Burrat nuk e vërejnë presionin e frikshëm që ushtrohet nga ujërat e dendura të përmbytjeve që nxitojnë drejt një dige vigane që ka një kapacitet prej miliona tonësh. Por kur ajo digë, e lëkundur për një kohë të gjatë nën ndikimin e atyre ujërave të përmbytjes, shembet më në fund, shkaku i prishjes së saj përfundimtare i atribuohet gurit që iu hodh aksidentalisht nga një fëmijë i vogël. Ne kemi parë tashmë konceptin e saktë që ka një konsumues i papërpunuar për shkaqet e kancerit. Përkundrejt kësaj, 400 “agjentët kancerogjenë” që na prezantojnë shkencëtarët hulumtues, të varur nga ushqimi i gatuar, mes të cilëve ka edhe sende të tilla si acarimet mekanike dhe djegiet e cigares, nuk kanë vlerë më të madhe se guri i hedhur nga fëmija.

Machine Translated by Google

Çdo organ ka miliona qeliza nga puna e bashkërenduar e të cilave kryhet puna e atij organi. Kur ushqimit të detyruar mbi këto qeliza i mungojnë disa përbërës thelbësorë, qelizat fillojnë të humbasin vitalitetin e tyre dhe bien në mospërdorim. Rezervat e energjisë tani vijnë në fushë, por ato gjithashtu janë shteruar shpejt. Për sa kohë që organi kryen funksionet e tij disi ose tjetër, njerëzit dritëshkurtër nuk e shohin dritën e kuqe; por kur më në fund mbetet prapa në aktivitetet e veta, thonë se një organ i tillë është i sëmurë dhe i drejtohen ilaçeve. Por, a është e mundur që një pilulë apo një dozë helmi të zëvendësojë ndonjëherë përbërësit ushqyes të ushqimeve të djegura në zjarr prej vitesh dhe t'u kthejë qelive të paaftë aftësinë e humbur për punë të specializuar?

Pasi shtrihen në kanalin e ushqimit për ditë të tëra, masat e mishit, vezëve, gjalpit dhe djathit pësojnë kalbje dhe shkaktojnë inflamacion të zorrëve, simptoma më e zakonshme e të cilit është diarreja. Por kur një fëmijë në të vërtetë shfaq shenja diarreje, i gjithë faji vihet në disa lëkura frutash që shihen në feçe. Askush nuk pyet se si lëkurat e frutave mund të shkaktojnë ndonjë inflamacion në zorrët e fëmijës kur, pa pësuar ndonjë kalbje apo kalbje, e lënë trupin të pandryshuar brenda pak orësh nga hyrja e tyre. E gjithë tragjedia lind nga fakti se njerëzit i konsiderojnë vezët, mishin, gjalpin dhe mjaltin si ushqime normale dhe thelbësore, por frutat si diçka dytësore, të cilat mund të hahen ose të mos hahen. Ndonjëherë, madje konsiderohet e nevojshme që fëmijët të ndalojnë të hanë fruta, në mënyrë që "të mos e vënë stomakun jashtë funksionit".

Pesha e një ngrënës të gatuar nuk mund të konsiderohet si një kriter i shëndetit të mirë.

Obeziteti është sëmundja më e rrezikshme

Për sa kohë që organizmi i njeriut është ende në gjendje t'i rezistojë një të panatyrshme dietë dhe për të vazhduar luftën e saj kundër saj, shfaqen ankesa të ndryshme, si humbja e oreksit, dispepsi, gastriti dhe çrregullime të tjera të stomakut, koliti etj. Të gjitha këto janë shprehja e jashtme e përpjekjes së organizmit për të përdorur çdo mjet

Machine Translated by Google

asgjësimi për të neutralizuar efektet e dëmshme të një diete të panatyrshme dhe për të nxjerrë nga trupi substancat helmuese të prodhuara prej saj. Pacienti fillon të humbasë peshë dhe më pas mundohen ta forcojnë duke i dhënë vakte "ushqyese". Ditën kur organizmi mposhtet përfundimisht dhe pushon lufta e tij, njeriu ose i jep lamtumirën kësaj bote ose, përkundrazi, i shtohet oreksi dhe fillon të hajë në mënyrë të pangopur, të tretet mirë, të shtojë peshë, "për të rifituar shëndetin. dhe forcë." Me fjalë të tjera, në atë ditë organizmi i njeriut, duke braktisur luftën e tij, "përshtatet" me dietën e panatyrshme dhe themeli i një prej sëmundjeve më të rrezikshme njerëzore - korpulencës së panatyrshme.

I nënshtruar nga presioni i dietave të panatyrshme, trupi detyrohet të akomodohet dhe të pranojë në organizëm akumulimet e substancave të ndryshme të dëmshme të prodhuara nga dieta të tilla. Më pas formohen depozita nga yndyrat, acidi urik dhe derivatet e tij, kolesteroli, kripa e zakonshme, lëngjet e tepërta, gurët, formacionet scirrhous, tumoret, qelizat joaktive dhe parazitare, qelizat gjigande shumëbërthamore (polikariocitet), qelizat me bërthama të mëdha (megakariocite), etj. Ndonjëherë këto qeliza arrijnë disa qindra herë më të mëdha se qelizat normale, por atyre u mungon aftësia për të bërë ndonjë punë të dobishme.

Të gjitha ato monstruozitete grumbullohen në trup për të krijuar tek një mashkull iluzioni i shëndetit dhe forcës, ndërsa në realitet ai vuan nga dobësimi gradual. Muskujt e tij bëhen të hollë dhe të dobët, numri i qelizave të tij të specializuara dhe aktive rritet më pak dhe organet e tij janë tretur. Ata burra "të fortë", "të fortë" me rrathë të fryrë, krahë të trashë të trashë, duar të dhjamosur dhe shtresa të mbingarkuara dhjami, prej të cilëve bota jonë ka me bollëk, janë, në të vërtetë, skelete të mbuluara me lëkurë. Secili prej tyre i ka ngarkuar muskujt e tij të dobët e të rraskapitur me një dele të dhjamosur, të cilën e ushqen falas dhe e mban kudo me vete. Por, e çuditshme të thuhet, njerëz të tillë mburren vazhdimisht me shëndetin, energjinë dhe forcën e tyre.
Ata janë aq krenarë për trimërinë e tyre sa, sa herë që i referohet në bisedë, prekin dru ose, në Lindje, qajnë; që të mos humbin një kokërr të peshës së tyre të dashur.
Dikush mund të mbushë një duzinë vëllime me shembuj të tillë dritëshkurtësie të mjerueshme.

Machine Translated by Google

Asnjë ilaç nuk mund të zëvendësojë lëndët e para të shkatërruara nga zjarri

Të gjitha barnat në përdorim të përgjithshëm janë simptomatike. Me fjalë të tjera, ato shërbejnë si qetësues për t'i dhënë lehtësim të përkohshëm pacientit ose për të fshehur simptomat e sëmundjes. Në asnjë rast nuk mund të zënë vendin e lëndëve ushqyese të papërpunuara të shkatërruara në tenxheret dhe tiganët e gatimit. Shumë shkencëtarë të mëdhenj e ndalojnë rreptësisht përdorimin e barnave. Në Angli, pas një kërkimi të mundimshëm që zgjati për një periudhë katërvjeçare e gjysmë në një pjesë të madhe të shtresave të pasura të popullit anglez, biologët Peckham arritën në përfundimin se vetëm nëntë për qind e popullsisë gëzonte Shendet i mire; pjesa e mbetur prej 91 përqind e njerëzve ishin të sëmurë, megjithëse shumica e tyre nuk ishin në dijeni të sëmundjes së tyre. Pas trajtimeve klinike konkluzioni i tyre ishte se pothuajse pa përjashtim të gjitha çrregullimet që përzgjidhen për terapi i përgjigjen trajtimit, por që më pas vërehej një përkeqësim i dukshëm i shëndetit të përgjithshëm të pacientëve. Kjo do të thotë që ilaçet thjesht fshehin simptomat e një sëmundjeje, ndërsa dëmi që ato bëjnë i shtohet organizmit tashmë të dobësuar për ta përkeqësuar edhe më shumë gjendjen e tij.

Prandaj, kushdo që dëshiron të mos sëmuret ose, nëse tashmë është sëmurë, të rifitojë shëndetin, nuk duhet t'i lidhë shpresat te droga; përkundrazi ai duhet të përmbahet nga marrja e ushqimeve dhe drogave të panatyrshme dhe duhet të jetojë sipas ligjeve të natyrës duke ngrënë të papërpunuara!

Kjo është mënyra e vërtetë, e sigurt dhe shkencore, ndërsa terapia me ilaçe është, për të cituar Bircher-Benner, vetëm "mashtrim dhe mashtrim". Për mendimin tim, mund të quhet më me vend një iluzion dhe vetë-mashtrim. Nietzsche e ka quajtur drogën "qerpikët e kamxhikut". Mjekët mund ta bindin veten lehtësisht për të vërtetën e deklaratave të mia duke i ndarë pacientët e tyre në spital në dy grupe të barabarta, duke trajtuar njërin nga grupet me ilaçe dhe ushqime të gatuara, tjetrin me një dietë thjesht të papërpunuar dhe më pas duke krahasuar të dy rezultatet. me njëri-tjetrin. Ky është testi themelor dhe vendimtar, përndryshe çdo argument kundër të ngrënit të papërpunuar do të vazhdojë të jetë pa vlerën apo vlerën më të vogël. Le t'i ilustrojmë deklaratat tona me disa shembuj nga terapia simptomatike me ilaçe.

Machine Translated by Google

Dhimbja është shenjë paralajmëruese se trupi është në rrezik, britma e organizmit tonë për ndihmë. Por në vend që ta eliminojmë këtë rrezik, ne i ngordhim nervat që përcjellin ndjesinë e këtij rreziku në trurin tonë dhe ua mbyllim zërin me një dozë helmi. Ndërkohë, sëmundja merr rrjedhën e saj të pashmangshme, e rënduar tashmë nga efektet e dëmshme të barnave. Për të dhënë një shembull tjetër: kur rrugët e arterieve tona ngushtohen duke u mbushur me papastërti, zemra duhet të përdorë një forcë më të madhe për të qarkulluar gjakun nëpër trup dhe si rezultat presioni i gjakut rritet. Por në vend që të pastrojmë enët e gjakut nga ato papastërti, ne thjesht përdorim helme për të stimuluar ato nerva që janë në gjendje të zgjerojnë dhe zgjerojnë kalimet e tyre. Për sa kohë që efikasiteti i helmit zgjat, gjaku rrjedh nëpër enët më lirshëm dhe presioni bie përkohësisht. Megjithatë, sapo efekti i tij kalon, enët kthehen në gjendjen e mëparshme, aq më tepër të dobësuara nga veprimi i barnave të përdorura.

Nuk ka asnjë ilaç që të mos ketë efekte të dëmshme në organizëm. Por vetëm kohët e fundit janë shfaqur një numër i vogël botimesh që trajtojnë këtë temë, një prej të cilave, "Reaksionet me terapinë me ilaçe" (1955), nga Dr. Harry L. Alexander, Profesor Emeritus i Mjekësisë Klinike, Shkolla Mjekësore e Universitetit të Uashingtonit. , na jep shumë informacione të dobishme. Natyrisht, në përgjithësi barnat janë përgjegjëse vetëm për ato ndërlikime dhe reagime që vrasin menjëherë viktimën ose shfaqen në formën e sëmundjeve të rënda. Edhe atëherë vetëm një në një mijë nga ato komplikime regjistrohet në të vërtetë; pjesa tjetër mbetet në harresë të përjetshme.

Është vërtetuar se çdo një nga 350,000 substancat që përdoren për përgatitjen e barnave është në gjendje të shkaktojë komplikime. Por ndër to më të rrezikshmit janë penicilina, aureomicina, streptomicina, komponimet e merkurit, grupi i barnave sulfonamide, dixhitalet, vaksinat, serumet, vitaminat sintetike (tiamina, niacina etj.), atofani, kortizoni, ekstrakti i mëlçisë, insulina, adrenalina etj. droga të tjera në përdorim të përbashkët.

Machine Translated by Google

Është e rëndësishme t'i jepet kësaj pyetje shqyrtimi më i kujdesshëm. Vitaminat sintetike dhe ekstraktet organike, me të cilat njerëzit dëshirojnë të zëvendësojnë përbërësit ushqyes dhe produktet e tyre të djegura në kuzhinë, vrasin një person me shpejtësi rrufeje, shumë shpesh brenda pesë minutave pas hyrjes së tyre në trup. Në vitin 1951, 324 milionë dhe në vitin 1952, vetëm 350 milionë gram penicilinë u injektuan në gjakun e njeriut për të zëvendësuar antibiotikët natyralë të djegur në kuzhinë.

Pas futjes së tyre në trupin e njeriut, ilaçet vrasin mijëra njerëz, ndonjëherë brenda pesë deri në dhjetë minuta, përmes anafilaksisë, ndërsa dhjetëra mijëra të tjerë i nënshtrohen një sërë sëmundjesh, nga të cilat mund të përmendim skuqjen e hithrës, dermatitin, gjembat. nxehtësia, ekzema, purpura, astma bronkiale, poliarteriti, cirroza e mëlçisë, verdhëza, nefriti, nefroza, anemia aplastike, sëmundja e serumit dhe zgjebe.

Njerëzit dëshirojnë të mbyllin një sy ndaj përgjegjësisë së këtyre barnave në shkaktimin e këtyre vdekjeve dhe sëmundjeve dhe të fajësojnë superndjeshmërinë e trupit. Por se çfarë e shkakton këtë superndjeshmëri, ata e kalojnë këtë pyetje në heshtje.

Fëmijët e mi të varfër disa herë në vit prekeshin nga sëmundje të tilla dhe sëmundje të lëkurës. Do të përpiqeshim gjithmonë të kërkonim fajin në ushqimin që ata hanin, ndërsa mjekët që jepnin pako me receta nuk thanë asnjë fjalë për rreziqet e barnave që ata përshkruanin. Ashtu si miliona të tjerë, ne besuam se ilaçet ishin vetëm për të kuruar njerëzit, jo për t'i sëmurë ata. Një herë të dy fëmijët e mi u shtruan me verdhëz në të njëjtën ditë. Na goditi me habi, sepse e dinim që verdhëza nuk ishte një sëmundje infektive që t'i prekte të dy së bashku. Sot nuk mund të bëj asgjë për të lehtësuar dhimbjet e ndërgjegjes sime, veçse të paralajmëroj prindërit e tjerë për rreziqe të tilla.

Në ditët e sotme është e trishtueshme të vëzhgosh se si drogat më të rrezikshme popullarizohen me ndihmën e këngëve të ëmbla dhe fotografive tërheqëse si gjëra të dobishme që mund të merren çdo ditë. Në disa vende, në të vërtetë,

Machine Translated by Google

mjekësia dhe farmacia janë kthyer në shqetësime të mëdha komercializmi dhe përfitimi.

Ngrënia e papërpunuar do t'i japë fund menjëherë përdorimit të të gjitha llojeve të barnave, sepse në mungesë të sëmundjeve natyrshëm nuk do të ketë nevojë për barna. Sëmundjet janë produkte të degjenerimit të produkteve ushqimore; Prandaj, ato mund të mposhten vetëm me korrigjimin e dietës sonë. Të gjitha përpjekjet tona për të mposhtur sëmundjet me anë të ilaçeve janë eksperimente jashtëzakonisht të rrezikshme, të pakuptimta që janë të dënuara me dështim. Tashmë pasojat e tyre të mjerueshme na shohin në fytyrë.

Llojet e reja të sëmundjeve shfaqen vazhdimisht; e lehtë sëmundjet i lënë vendin çrregullimeve më serioze. Si rezultat, burrat përgatisin vazhdimisht lloje të reja serumesh dhe vaksinash, zbulojnë antibiotikë gjithnjë e më të fortë dhe gradualisht përfshihen në një labirint gabimesh, komplikimesh dhe fatkeqësish.

Një ndryshim i paprecedentë dhe themelor duhet të bëhet në fushën e shkencës mjekësore. Të gjithë mjekët e ndershëm dhe me shpirt publik duhet të ngrihen menjëherë dhe të ndërmarrin hapa aktivë për të parandaluar shkatërrimin e lëndës së parë integrale të destinuar për fabrikën njerëzore.

Sipas mendimit të njerëzve dritëshkurtër, ngrënia e papërpunuar është e barabartë me një rikthim në jetën primitive të njeriut parahistorik. Në fakt, nuk ka turp më të madh për qytetërimin sesa operacionet e gatimit dhe të rafinimit. Ngrënësi i papërpunuar thjesht heq dorë nga mjerimet e shkaktuara nga të ashtuquajturat sëmundje të qytetërimit dhe refuzon ta kthejë përparimin teknik që i ka dhënë qytetërimi në një mjet për të shkatërruar pastërtinë e lëndëve të para njerëzore. Përndryshe, ai nuk heq dorë nga komoditeti për të folur me telefon, për të udhëtuar me avion apo për të mbajtur fruta të freskëta në frigorifer.

Për shekuj me radhë njerëzit kanë qenë aq të verbër dhe injorantë saqë e kanë konsideruar gjithmonë ngrënien e ushqimeve të gatuara si një operacion natyral. Dhe tani, kur dëgjojnë për herë të parë për ushqimin e papërpunuar, e konsiderojnë atë si diçka të çuditshme dhe kurioze, ndërsa në realitet është pikërisht degjenerimi i ushqimeve natyrale me anë të gatimit.

Machine Translated by Google

e panatyrshme, e çuditshme dhe kurioze dhe që duhet të shënohet në histori si marrëzia më e madhe e kryer nga njerëzit.

Ushqimi i gatuar dhe terapia me ilaçe janë udhëheqëse Raca njerëzore deri në asgjësimin e plotë

Shumë lloje të kafshëve vigan kanë banuar dikur në këtë tokë dhe më pas janë përballur me zhdukjen e plotë. Në ditët e sotme, është me duart e veta që njeriu po krijon kushte të tilla të pafavorshme që një ditë do ta zhdukin nga faqja e kësaj dheu. Paralelisht me procesin e degjenerimit të produkteve ushqimore, ka një rritje të shumëllojshmërisë dhe shpeshtësisë së sëmundjeve të ndryshme. Para se të kalojnë shumë breza të tjerë, njerëzit do të vdesin nga sëmundjet kardiovaskulare ose nga kanceri përpara se të arrijnë moshën e pubertetit dhe të kenë mundësinë të zhvillojnë aftësitë e tyre riprodhuese. Në bazë të shpejtësisë alarmante me të cilën ato sëmundje janë rritur gjatë dekadave të fundit, është e lehtë të parashikohet se, nëse burrat vazhdojnë të vazhdojnë në marrëzinë e tyre, ajo ditë fatale mund të mos jetë e largët.

Shkencëtari që vë në dukje përfitimet e terapisë me ushqim të gatuar dhe me ilaçe është si tregtari që në prag të falimentimit është i lumtur duke numëruar qindarkat e tij, ndërsa mbyll sytë para miliona humbjeve që e shikojnë në fytyrë. Rezultati përfundimtar i çdo biznesi duhet të gjykohet nga bilanci përfundimtar i tij. Le të shohim se çfarë përfitimesh dhe përparësish ka mundur të fitojë njeriu i qytetëruar me zbulimet e tij të gatimit dhe mjekësisë, në krahasim me ato që gëzojnë një mori kafshësh të ndryshme. Njeriu është më i ekspozuar ndaj sëmundjeve të ndryshme se çdo qenie tjetër.

Pas zbulimit të vitaminave, njerëzit duhet të kishin pasur mendjemprehtësinë të perceptonin menjëherë se me anë të gatimit po shkatërron në ushqime natyrale pikërisht ata përbërës, mungesa e të cilave përshpejton fundin e tij. Ai duhet t'i kishte dhënë fund njëherë e përgjithmonë atyre mbeturinave dhe duhet të kishte ruajtur imunitetin e produkteve ushqimore natyrore nga degjenerimi. Por aq i madh është sharmi i ushqimit të gatuar, saqë pengon të gjitha përpjekjet e tilla për reforma. Varësia pushton

Machine Translated by Google

në kthetrat e saj. Ndërkohë, ende të kapur fort pas ushqimit të gatuar, burrat përpiqen të depërtojnë në sekretet e ushqimeve, të njohin ato përbërës që shkatërrohen në gatim dhe përpunim dhe më pas t'i zëvendësojnë ato me substanca sintetike. A nuk është marrëzi të djegësh dhe shkatërrosh ato përbërës thelbësorë me duart e veta, të sëmuresh, të qëndrosh në buzë të varrit dhe më pas të bësh përpjekje të pashpresë për të shpëtuar veten me mjete mashtruese? Duhet të kemi parasysh faktin se këta përbërës nuk kufizohen në 40 dhe 50 vitaminat e njohura r Ka aq shumë prej tyre sa nuk do të jetë e mundur të krijohet një pasqyrë e saktë e vetive të tyre cilësore dhe sasiore për mijëra vitet e ardhshme. Le të supozojmë për një moment se një ditë shkencëtarët mund të arrijnë të njohin të gjitha varietetet e tyre. Më pas, për të zëvendësuar me mjete artificiale përbërësit e hedhur vetëm nga gruri, do të nevojiten mijëra receta dhe preparate për çdo individ, për të mos folur për kostot ndaluese.

Me hulumtimet e bëra në varietete të veçanta të frutave, perimeve dhe drithërave, vetë biologët e varur nga ushqimi dëshmojnë se ushqimet natyrale kanë vetinë e shërimit të pothuajse çdo lloj sëmundjeje. Por njerëzit nuk duan të pranojnë se organizmi i njeriut do të mbetet i lirë nga këto sëmundje nëse ushqehet ekskluzivisht me ushqime natyrale që nga fëmijëria e tutje. Që në fillim, vetë mendimi i abstenimit nga ushqimi i gatuar i privon ata nga aftësia për të menduar qartë dhe më pas shkenca ia lë vendin varësisë.

Ushqimet natyrale nuk duhet të përdoren nga mjekët si mjete të përkohshme terapeutike. Ato duhet të deklarohen si dieta e vetme e përshtatshme për qe

Shumë mjekë progresivë e dënojnë terapinë me ilaçe. Disa prej tyre janë aq të zhgënjyer me rezultatet joefikase të marra nga trajtimi me ilaçe, saqë braktisin praktikën mjekësore dhe i përkushtohen studimit të problemeve themelore të profilaksisë. Midis tyre është edhe mjeku i famshëm zviceran Bircher-Benner, nga studimet gjermane të të cilit kam futur disa përkthime të shkurtra në librin tim armen. Në fillim të karrierës së tij mjekësore, Bircher Benner u bë i tillë

Machine Translated by Google

I zhgënjyer nga metodat aktuale të terapisë, se kur i ndodhi të njihej me vlerat ushqyese të ushqimeve natyrale, filloi të kuronte pacientët me ndihmën e të ushqyerit natyral, pa asnjë ilaç. Shumë shpejt një numër i madh pacientësh, të cilët ishin trajtuar pa sukses nga mjekë të ndryshëm në mbarë botën pa asnjë rezultat, shkuan në sanatoriumin e tij në Cyrih dhe në një kohë shumë të shkurtër morën shërimin e plotë nga veganizmi i papërpunuar.

Por Bircher-Benner i konsideronte ushqimet e papërpunuara si një "mjet terapeutik", jo si dietën e vetme të përshtatshme për të gjitha qeniet. Sikur burrat ishin të detyruar të ushqeheshin me ushqime të panatyrshme që në fëmijëri dhe më pas, pasi u sëmurën, të shëroheshin nga "dieta terapeutike" në moshën e tyre të shtyrë. Por ky paradoks i dukshëm kishte arsyet e veta të qarta. Para së gjithash, nuk ka asnjë në botë, madje as eksperti më i shquar në ushqimin e papërpunuar, Bircher-Benner, që të kuptojë se të ngrënit e gatuar është një varësi dhe se dëshira që njerëzit ndjejnë për ushqimin e gatuar nuk është as uria dhe as kërkesa biologjike e qelizat.

Më pas, si mjek, Bircher-Benner ishte trajnuar për të kuruar sëmundjet ekzistuese. Askush nuk do t'i kishte paguar atij asnjë tarifë, madje as do ta merrte seriozisht, nëse ai do të kishte mbrojtur publikisht një sistem të ushqyerjes që do ta kishte mbajtur njerëzimin të lirë nga çdo sëmundje.

Për momentin ekzistojnë dy pikëpamje të kundërta për të ushqyerit. Njëri prej tyre mbron ushqimin e papërpunuar, tjetri favorizon ushqimin e gatuar; njëri prej tyre mbron veganizmin, tjetri preferon dietën e kafshëve. Tani shkenca nuk është politikë. Njeriu që ka një këndvështrim të gabuar nuk ka të drejtë t'ua imponojë mendimet e tij të gabuara dhe të dëmshme fëmijëve të pafajshëm. Është kërkesë imperative e kohës sonë që këto dy pikëpamje të shqyrtohen në qarqet ndërkombëtare shkencore dhe kulturore, që ajo që është e gabuar të dënohet, ndërsa e vërteta të shpallet në opinion dhe të vihet në praktikë të përgjithshme.

Në pamje të parë, ata njerëz mendjelehtë që nuk duan të depërtojnë në thellësi të problemit mendojnë se ideali i të ngrënit të papërpunuar nuk është diçka që mund të realizohet shpejt dhe se burrat nuk do të jenë shumë të gatshëm të braktisin rrënjët e tyre të thella. zakonet. Por ky është zëri i

Machine Translated by Google

varësia, jo nga shkenca. Megjithatë, shkenca duhet të ndahet nga varësia. Fillimisht duhet të pranojmë se ushqimet e papërpunuara janë lëndët e para reale dhe të plota të përshtatshme për organizmin e njeriut, pastaj ata që dëshirojnë të degjenerojnë lëndët e para të vetes dhe të fëmijëve të tyre, le ta bëjnë këtë sipas dëshirës së tyre.

Në radhë të parë duhet të shfrytëzojmë përvojën e fituar nga ngrënia e papërpunuar për të korrigjuar menjëherë nocionet e rreme të përhapura në shkencën e të ushqyerit, sipas të cilave ushqimet më thelbësore konsiderohen si të dëmshme, ndërsa ato me të vërtetë të dëmshme rekomandohen si. i shëndetshëm. Duhet kuptuar qartë se, pa asnjë përjashtim, të gjitha ato raste kur ushqimet e papërpunuara u ndalohen të dobëtëve, të sëmurëve, të sëmurëve nga çrregullimet e stomakut dhe sëmundjet e tjera, janë pikërisht ato ushqime të ndaluara që do të shëronin, mbanin dhe forconin pacientët. .

Në raste të tilla nuk bëhet më fjalë për të hequr dorë nga një zakon i keq. Përkundrazi, pacienti tani kërkon fruta, por ne e refuzojmë; i vjen keq për ushqimin e gatuar, por ne e bindim të hajë pak më shumë; i rrëmbejmë frutin nga dora e një fëmije dhe i detyrojmë pak ushqim të gatuar në fyt. Me fjalë të tjera, ne i shpejtojmë përfundimet e tyre duke i detyruar të hanë pikërisht ato ushqime që kanë qenë shkaku i sëmundjes dhe paaftësisë së tyre. Vetëm korrigjimi i keqkuptimeve të këtij lloji do të ulë numrin e vdekjeve të parakohshme me 50 për qind.

Për të bindur veten për vërtetësinë e këtyre deklaratave atje nuk është mjet tjetër veçse të vihet në praktikë ushqimi i papërpunuar për disa muaj dhe këtë eksperiment duhet ta provojë çdo njeri i arsyeshëm. Pikërisht në këtë mënyrë do t'i jepet fundi përfundimtar pikëpamjeve ekzistuese të gabuara dhe kontradiktore për të ushqyerit.

Në dritën e ushqimit të papërpunuar, parimet bazë të të ushqyerit nuk janë më mbeten të kufizuar në universitete dhe institute kërkimore; përkundrazi ato bëhen çështje me rëndësi parësore për mbarë njerëzimin. Për njerëzit normalë, emrat shkencorë të mijëra produkteve ushqimore, formulat e tyre të ndërlikuara dhe përshkrimet e gjata e të lodhshme të vetive të tyre ushqyese dhe përfitimeve të supozuara mund të përmblidhen në tre.

Machine Translated by Google

vetëm fjalët: USHQIMI VEGAN I PARË, ose lënda e parë e plotë për trupin e njeriut.

Kështu, ngrënia e papërpunuar bëhet një ideal përveç shkencës së mjekësisë, një ideal që shpjegohet jo me formula shkencore, por me logjikë, provat e tij janë ligjet e pakundërshtueshme të natyrës dhe rezultatet bazë të marra nga përvoja bazë.

Ne nuk duhet të shqetësojmë kurrë integritetin e njeriut të papërpunuar Materiale

Trupi i njeriut është një fabrikë e ndërlikuar. Mund të konsiderohet akoma më me vend si një botë e madhe fabrikash dhe sistemesh në kuptimin që çdo qelizë e marrë veçmas është në vetvete një fabrikë e ndërlikuar e cila, nga ana e saj, përbëhet nga shumë fabrika të tjera. Deri më tani, shkencëtarët hulumtues kanë qenë në gjendje të zbulojnë deri në dhjetë mijë pjesë në çdo qelizë. Çdo gjëndër ose organ përbëhet nga miliarda qeliza të tilla, dhe nga kombinimi i këtyre gjëndrave, organeve, sistemeve, skeletit dhe lëkurës formohet trupi i njeriut.

Për të kryer funksionet e tyre siç duhet, këto fabrika dhe sisteme shumë të ndërlikuara duhet të pajisen me lëndë të para që përmbajnë dhjetëra mijëra substanca të ndryshme, secila prej të cilave ka detyrën e saj të veçantë për të kryer në organizimin e përgjithshëm të organizmit njerëzor. Të gjitha ato substanca ndërtohen me ndihmën e dritës së diellit dhe janë të përqendruara në bimë. Për shembull, një farë, një gjethe ose një kokërr misri përmban në vetvete të gjithë ata përbërës ushqyes që janë thelbësorë për një organizëm të kafshëve. Tani, edhe pse ata përbërës ndryshojnë në bimë të ndryshme për nga përbërja dhe renditja e tyre, kjo nuk ka shumë rëndësi, sepse pas futjes së tyre në organizëm zbërthehen dhe sintetizohen përsëri, gjatë të cilit proces një substancë shndërrohet në një substancë tjetër. Kështu, organizmi është në gjendje të ndryshojë sasitë e përbërësve të ndryshëm sipas nevojave të tij, por në mungesë të një elementi kimik të caktuar ai nuk mund ta sjellë atë element që mungon brenda organizmit ose ta zëvendësojë atë me një element tjetër.

Machine Translated by Google

Për shembull, nuk ka qenë e mundur të zbulohen në laborator ndonjë përqendrim masiv të kalciumit, vitaminave ose proteinave në tërfil, megjithatë është nga tërfili dhe nga barërat akoma më të zakonshme që kafshët marrin të gjitha vitaminat dhe kripërat minerale të tyre dhe ndërtojnë kockat e tyre masive. , mish dhe yndyrë. Me fjalë të tjera, në vend të qumështit, gjalpit, djathit, trurit, mëlçisë dhe mishit që njerëzit dritëshkurtër rekomandojnë si burime të kalciumit, fosforit, vitaminave dhe proteinave "plotësisht të balancuara", vetëm tërfili mund të jetë. rekomandohet, sepse të gjitha këto substanca e kanë origjinën nga tërfili. Prandaj, është krejtësisht e pakuptimtë, e pavlefshme dhe madje e dëmshme të pretendohet se një ushqim i tillë është i pasur me një vitaminë të caktuar, ndërsa një tjetër me bollëk me një mineral të caktuar, sepse, përveçse mashtrojnë dhe pështjellojnë njerëzit, pretendime të tilla nuk shërbejnë. ndonjë qëllim të dobishëm.

Funksionet kryesore të përbërësve ushqyes në organizëm janë trefishtë. Para së gjithash, ato shërbejnë si material ndërtimi për ndërtimin dhe rinovimin e qelizave; pastaj prodhojnë energjinë e nevojshme për vënien në lëvizje të këtyre qelizave dhe për t'i dhënë ngrohtësi trupit dhe së fundi, furnizojnë qelizat e specializuara me lëndët e para të nevojshme për aktivitetet e tyre prodhuese.

Është e domosdoshme që ne të kujdesemi për trupin tonë me të njëjtin kujdes siç kujdeset një prodhues për fabrikën e tij. Prandaj, për funksionimin e funksioneve të trefishta të mësipërme, ne duhet të furnizojmë trupin tonë me të gjithë përbërësit e nevojshëm ushqyes si një tërësi integrale dhe në të njëjtat përmasa të balancuara siç na i paraqet natyra.
Përndryshe, nëse ka mungesë në ndonjë nga përbërësit, ky fakt do të ketë në mënyrë të pashmangshme një efekt negativ në ndërtimin dhe funksionimin e organizmit.

Por si e trajton trupin e tij njeriu i qytetëruar i sotëm? Ai shpërndahet, djeg, vret dhe prish integritetin e lëndëve të tij të para dhe më pas mbush stomakun e tij rastësisht me kufoma të vdekura dhe helmuese. Në këtë mënyrë, konsumimi i tij i një përbërësi të caktuar mund të tejkalojë kërkesat normale të organizmit të tij me qindra herë, me një mungesë përkatëse në marrjen e disa përbërësve të tjerë.

Machine Translated by Google

Nga mishi i gatuar, buka e bardhë, makaronat, orizi, ëmbëlsirat, gjalpi i kulluar dhe margarina prodhohen qeliza të paaftë, parazitare të një strukture fare të thjeshtë, nën peshën e të cilave përkulet i varuri nga ushqimi. Shkencëtarët hulumtues mund të vërtetojnë lehtësisht se 50, 100 ose 200 vjet më parë sëmundjet njerëzore shoqëroheshin kryesisht me hollësi të tepërt. Në atë kohë, njeriu kishte një fuqi më të madhe rezistence dhe trupi i njeriut ishte në gjendje të përballonte ushqimet e panatyrshme dhe të parandalonte futjen e sasive të tepërta të substancave të tilla me humbje të oreksit, diarre, të vjella dhe mjete të tjera të tilla. Mirëpo, me kalimin e kohës, organizmi i njeriut i nënshtrohet presionit të ushqimeve të degjeneruara, "përshtatet" me to dhe lejon dhjamin e pandërprerë të foshnjave të tyre dhe topolakitetin e fytyrave të tyre. Këta njerëz u bënë të parët që ndërtuan dhe më pas mbajtën qeliza të thjeshta, të pavlera, joaktive që korrespondojnë me strukturën e tyre. Kjo është arsyeja pse në ditët e sotme dobësia është më pak e zakonshme dhe bota është e mbushur me trupa të shëmtuar, të panatyrshëm.

Sot, shumë fëmijë lindin me një barrë të tmerrshme pa vlerë dhe qelizat joaktive. Prindërit e tyre mendjelehtë janë krenarë për shëndoshjen e foshnjave të tyre dhe topolakitetin e fytyrave të tyre. Ndonjëherë kjo pëllëmbë është e përmasave kaq të mëdha saqë tmerron ata që e kuptojnë natyrën e saj të vërtetë. Megjithatë, njerëzit budallenj i përfaqësojnë ato monstruozitete në paketimet e tyre të ushqimeve për fëmijë si shenja të sigurta të shëndetit të mirë.

Organizmi i njeriut bën përpjekje të mëdha për të mbajtur nën kontroll shtimin e tepërt të qelizave parazitare dhe të padobishme, duke i shpërndarë në të gjitha pjesët e lira të trupit: në ekstremet e sipërme dhe të poshtme, rreth mjekrës, nën lëkurën e barkut. dhe ijet, dhe gjetkë. Megjithatë, ndodh që herë pas here disa nga ato qeliza arrijnë ta heqin atë kontroll, të shkëputen nga jeta e përbashkët, të bëhen të pavarura, të fillojnë një ekzistencë individuale dhe të shumohen pa kufi. Shumë shpesh organizmi arrin t'i mbajë grupet e atyre qelizave të mbështjella në një vend dhe i pengon ato të përhapen. Rritja që rezulton quhet "neoplazmë beninje" ose "tumor beninj" dhe duhet të dallohet nga ajo rritje që degëzohet lirshëm në pjesë të ndryshme të trupit.

Machine Translated by Google

në mënyrë që të lulëzojë në proteina (dhe veçanërisht proteina shtazore), dhe që njihet si një "neoplazmë malinje" ose thjesht si kancer.

Është e nevojshme të theksohet fakti se gatimi nuk është i vetmi faktor që shkakton humbje të vlerës ushqyese të produkteve ushqimore. Mielli i bardhë dhe orizi i lëmuar janë ushqime të dëmshme edhe kur hahen të papërpunuara. Edhe kashta e tharë nuk është një ushqim i përsosur, pavarësisht se është në gjendje të mbajë gjallë një krijesë të gjallë. Ushqimi i përsosur mund të jetë kërcelli i grurit së bashku me kallirin, nëse hahet i gjelbër në verë dhe i thatë në dimër. Për lopën dhe delen, bari i zakonshëm në mal nuk mund të konsiderohet si ushqim i përsosur. Këto kafshë kanë kaluar evolucionin e tyre në natyrë të lirë, duke u ushqyer njëkohësisht me barëra, gjethe, fruta dhe perime. Kjo është arsyeja pse raste të veçanta sëmundjesh ndodhin tek ato kafshë të cilave u është mohuar, me ndërhyrjen e njeriut, ushqimet e duhura për nevojat e qelizave të tyre. Megjithatë, në asnjë moment organet e kafshëve që ushqehen me barërat më të zakonshme nuk i nënshtrohen rreziqeve të tilla si ato të njeriut; as mikrobet nuk janë të tmerrshme për ta, sa për ne, për arsyen e thjeshtë se ata nuk kanë kuzhinë. A nuk duhet të jetë e mundur t'u jepen qelizave kancerogjene cilësitë e larta që zotërojnë qelizat normale dhe t'i kthejmë ato në gjirin e komunitetit me anë të konsumimit të frutave, të cilat janë vërtet të varfra në proteina, por të pasura me vitamina dhe përbërës të tjerë të vlera më e lartë ushqyese, atëherë asnjë ilaç në tokë nuk do të jetë në gjendje ta kryejë atë detyrë. Të gjitha përpjekjet për të kuruar kancerin me anë të ilaçeve dhe operacioneve janë absolutisht të kota dhe janë të dënuara me dështim të plotë. Por një njeri i matur nuk duhet të vuajë kurrë nga kanceri nëse nuk prish integritetin e lëndëve të para.

Kështu, qelizat që prodhohen nga pula dhe orizi, supa, mëlçia e zier, buka dhe gjalpi, mjalti, reçeli dhe ëmbëlsirat nuk kanë aftësinë për të kryer ndonjë punë të dobishme. Qelizat aktive, të specializuara dhe plotësisht të shëndetshme të trupit të njeriut lindin ekskluzivisht nga frutat dhe perimet e papërpunuara; me fjalë të tjera, nga ato proteina që futin në trupin e njeriut mijëra përbërës të ndryshëm ushqyes në gjendjen e tyre natyrore dhe të gjallë, dhe të cilat një i varur nga ushqimi dëshiron t'i hajë ndonjëherë si një lloj luksi "jo ushqyes". Të gjithë duhet tani

Machine Translated by Google

të jetë në gjendje të kuptojë përmasat e krimit të kryer nga prindi që i thotë fëmijës të mos i prishë oreksin me fruta para darkës sepse duhet të hajë së shpejti. Kjo është e barabartë me t'i thënë atij të mos hajë mijëra lëndë të para të ndryshme që janë thelbësore për organizmin e tij në gjendjen e tyre natyrore dhe të gjallë, por të presë kufomat e vdekura dhe të pajetë të disa prej tyre, të cilat ajo do t'i japë atij. së shpejti në formën e një vakti.

Ata që hanë të gatuar janë të lumtur me mendimin se ushqimet që konsumojnë janë të pasura me kalori. Tani, kaloritë mund të jenë të dobishme vetëm kur përfitohet plotësisht prej tyre. Kur numri i qelizave muskulore është i vogël, madje edhe ato janë të dobëta, të sëmura dhe pa elasticitet, pjesa më e madhe e kalorive mbeten të pashfrytëzuara dhe, pasi i shkaktojnë një sasi të konsiderueshme telashe trupit, e lënë organizmin në formë të padëshiruar. ngrohjes dhe humbasin pa qëllim. Kur ndezim një zjarr në ajër të hapur, energjia e atij zjarri humbet kot, por kur e djegim atë zjarr në motorin e një fabrike, ai i shërben plotësisht qëllimit. Me anë të ushqimeve të gatuara, i varur nga ushqimi fut në trupin e tij një konsum kalorish tre ose katër herë më shumë se kërkesat funksionale të organizmit të tij. Kaloritë që përftohen nga ushqimet e papërpunuara i shërbejnë plotësisht qëllimit të tyre, sepse ushqime të tilla shoqërohen me të gjithë faktorët e nevojshëm për shfrytëzimin e këtyre kalorive.

Duhet të jetë detyrë e biologëve dhe mjekëve të inkurajojnë njerëzit që të mos i ndajnë përbërësit ushqyes nga njëri-tjetri, por gjithmonë t'i konsumojnë ato së bashku, në përmasat e tyre të ekuilibruara natyralisht dhe me qelizat e tyre të gjalla. Ata kurrë nuk duhet të flasin për dobinë e përbërësve individualë ushqyes, por duhet të theksojnë domosdoshmërinë e tyre; ashtu siç ne e konsiderojmë pastërtinë e benzinës jo thjesht si të dobishme për aeroplanin, por si të domosdoshme. Ata kurrë nuk duhet të flasin për përfitimet e ndonjë vitamine të veçantë, por duhet të theksojnë rreziqet e prishjes së integritetit të tyre dhe shkatërrimit të tyre

Machine Translated by Google

Në përgjithësi, e gjithë shkenca e të ushqyerit mund të përmblidhet në dy pika kryesore dhe të bëhet shqetësimi i gjithë njerëzimit:

1.Ushqyerja e njeriut duhet të përbëhet tërësisht nga qeliza të gjalla. Vetëm ato ushqime që përbëhen nga qeliza të gjalla kanë të gjitha cilësitë e nevojshme për të plotësuar kërkesat e organizmit të njeriut. Njeriu nuk është nekrofag. Ai nuk mund të ishte më mishngrënës, veçse të kapte një mizë në ajër dhe ta gëlltiste të gjallë, ose ta griste një gjahun si një kafshë e egër dhe ta gllabëronte me të gjitha të brendshmet dhe kockat e saj për çizme.

2.Në natyrë ekzistojnë trupa të zakonshëm dhe të zgjedhur të perimeve. Trupat e perimeve më të përsosura dhe shumë ushqyese janë varietetet më të mira të frutave, perimeve jeshile, drithërave dhe rrënjëve.

Duke ngrënë ushqim të gatuar, njeriu mbyll oreksin e tij me tre nga katër llojet e substancave të degjeneruara dhe e privon organizmin e tij nga mijëra përbërës të tjerë thelbësorë. Një provë e habitshme e këtij pohimi është fakti se midis mijëra recetave mjekësore është e vështirë të gjesh një në të cilën të mos specifikohet ndonjë vitaminë apo ndonjë tjetër, por vështirë se do të gjesh një recetë ku të përmenden emrat e proteinave, yndyrave dhe karbohidrateve.

Me pak fjalë, njeriu gëzon shëndet të përsosur kur ushqehet vetëm me ushqime të papërpunuara vegane, është i sëmurë në atë masë sa konsumon ushqim të gatuar dhe vdes kur ushqehet ekskluzivisht me një dietë të tillë.

Si lindin sëmundjet

Le të marrim një gjëndër që përbëhet nga miliarda qeliza. Këto qeliza janë të llojeve të shumta, secila prej të cilave ka funksionin ose detyrën e saj të veçantë për të kryer. Kështu, ka qeliza muskulore dhe qeliza epiteliale, dhe ka qeliza nervore dhe qeliza për shumë qëllime të tjera. Por funksioni kryesor i qelizave të çdo gjëndre të caktuar është sekretimi i lëngjeve.

Gjëndrat e një njeriu që ha ushqim të gatuar kanë kompletimin e tyre të plotë të qelizave, ndoshta edhe më shumë, por vetëm një e katërta ose një e pesta e tyre janë të përshtatshme për çdo punë të dobishme, dhe kjo jo aq sa duhet. Proteina

Machine Translated by Google

vetëm, veçanërisht proteina shtazore e ngordhur, e cila nga njerëzit dritëshkurtër konsiderohet si materiali i përsosur ndërtimor, mund të krijojë më së shumti në ekzistencë vetëm strukturën më të thjeshtë të një qelize pa formë, të paaftë dhe të padobishme të një lloji primitiv. Në strukturën e tyre, këto qeliza u ngjajnë atyre organizmave primitivë të karakterit më elementar që u shfaqën për herë të parë në tokë në fazat më të hershme të zhvillimit evolucionar dhe që u ndërtuan me materialin më të zakonshëm ndërtimor: proteinat, yndyrnat dhe karbohidratet.

Megjithatë, gjatë miliona shekujve që pasuan, ata organizma primitivë njëqelizorë i janë nënshtruar një procesi të gjatë evolucionar me ndihmën e substancave ushqyese të cilësisë më të lartë, përkatësisht vitaminave dhe mineraleve të njohura dhe të panjohura për ne.
Gjatë atij evolucioni ata u zhvilluan dhe kanë lindur organizma të ndryshëm më kompleks. Ne mund të shohim një përmbledhje të shkurtër të këtij zhvillimi historik të organizmave në embrionin e një kafshe, që nga momenti i fekondimit deri në zhvillimin e saj të plotë. I njëjti proces përsëritet gjatë zhvillimit të qelizave individuale të njeriut.

Në një gjëndër të caktuar, çdo qelizë e specializuar zotëron mekanizma të veçantë, të cilët mund të organizohen dhe bëhen për të fituar aftësinë për punë aktive vetëm me furnizimin e përbërësve të veçantë ushqyes.
Tani, lëndët e para të nevojshme për funksionet prodhuese të atyre mekanizmave mund të sigurohen vetëm nga ushqimet e papërpunuara.
Asnjë bletë nuk mund të bëjë mjaltë nga nektari i luleve të gatuara!

Kur përbërësit e veçantë nuk arrijnë në qelizë në sasi të mjaftueshme, zhvillimi i saj ngadalësohet ose madje mund të ndalet. Kjo krijon një shumëllojshmëri të qelizave të sëmura, si qelizat yndyrore, anaplastike, malinje ose kancerogjene, makrofagët, megakariocitet, polikariocitet, etj.

Kështu, jo vetëm që shumica e qelizave të gjëndrës në fjalë nuk arrijnë specializimin (diferencimin), por edhe lëndët e para të nevojshme për sekretimin e lëngjeve nuk arrijnë në ato pak qeliza që ende ruajnë aftësinë për të punuar, si rezultat i së cilës gjëndra nuk është në gjendje të ruajë nivelin e duhur të prodhimit. Është në këtë mënyrë që gjëndra është

Machine Translated by Google

prekur me sëmundje. Zhvillimi i pakënaqshëm dhe funksionimi jo i duhur i qelizave mund të ndodhë edhe në të gjitha organet dhe sistemet e tjera, duke rezultuar në shfaqjen e sëmundjeve përkatëse.

Ndonjëherë një gjëndër ose organ i caktuar dëmtohet në një masë të tillë që heqja e tij të bëhet e pashmangshme. Në vend që të marrin masat më të natyrshme për të parandaluar shkatërrimin e atij organi në radhë të parë, burrat marrin mundin më të madh për ta hequr atë dhe më pas krenohen me kryerjen e një mrekullie të tillë. Për një person vegan të papërpunuar është mjaft e qartë se asnjë ilaç nuk mund të rivendosë një qelizë të degjeneruar në gjendjen e saj normale dhe t'i kthejë asaj aftësinë e duhur për punë.

Ngrënësi i papërpunuar nuk ka frikë nga mikrobet, sepse është i mbrojtur kundër tyre nga forcat natyrore. Mikrobet nuk mund të dëmtojnë qelizat plotësisht të zhvilluara dhe të specializuara (të diferencuara). Ata përhapin shkatërrimin e tyre në qelizat e dobëta dhe delikate.

Në të vërtetë, ngrënësi i gatuar i detyrohet ekzistencës së tij atyre pak lëndëve ushqyese të papërpunuara që ndonjëherë i ha thjesht për kënaqësi, pa marrë parasysh rëndësinë e plotë të tyre. Tani, për shkak se organizmi i njeriut mund të ruajë ekzistencën e tij me një sasi të pabesueshme të vogël ushqimi, ato sasi të vogla të lëndëve ushqyese të papërpunuara mjaftojnë për ta mbajtur atë gjallë për ca kohë.

Sot, edhe ekspertët më të mëdhenj të ushqyerjes zakonisht e konsiderojnë kalbëzimin dhe kontaminimin si të vetmet defekte të produkteve ushqimore. Ata i konsiderojnë si ushqyese, të shëndetshme dhe normale të gjitha ato ushqime që janë të freskëta, të pastra dhe "të gatuara mirë". Mungesa e mijëra përbërësve thelbësorë në to nuk duket se i shqetëson aspak. Kur u kujtohet për këtë, ata përgjigjen se hanë edhe fruta. Kjo është një përgjigje shumë e pakuptimtë. Sëmundjet e organizmit të njeriut burojnë nga vetë fakti që ne i ndajmë përbërësit ushqyes nga njëri-tjetri dhe më pas i konsumojmë veçmas, si të thuash rastësisht, pa ndonjë plan të duhur.

Vlera ushqyese e produkteve ushqimore duhet kërkuar jo në shumëllojshmëri e ushqimeve të konsumuara, por në shumëllojshmërinë e përbërësve që përbëjnë

Machine Translated by Google

ato ushqime. Bari më i zakonshëm, në vetvete, është më i pasur në sasinë e përbërësve të tij ushqyes dhe të gjithë koleksionin e morisë së pjatave të servirura në banketet më të shtrenjta. Ky është verdikti i shkencës.

Konferenca të shumta mjekësore zhvillohen për parandalimin e sëmundjeve, ku, pasi diskutojnë për orë të tëra mbi lëndët dytësore, përfaqësuesit kryesorë të shkencës mjekësore mblidhen për darkat e tyre rreth tavolinave të dekoruara shumë. Më pas, duke shpërfillur ushqimet bazë dhe plotësisht të balancuara, që formohen në laboratorin e mrekullueshëm të natyrës për parandalimin e sëmundjeve dhe që përmbajnë mijëra substanca të gjalla, mbushen nëpër enët me kufomat e degjeneruara dhe të vdekura. Më keq akoma, shumë prej tyre, duke i konsideruar lëndët ushqyese natyrale si jo mjaft thelbësore, e plotësojnë programin e tyre të të ushqyerit me kafe dhe cigare. Lërini mjekët të më falin për këtë shtrëngim, por pas një meditimi të vogël ata me siguri duhet të pajtohen me mua se ky nuk është sistemi i duhur i të ushqyerit dhe se është koha që ata të mendojnë seriozisht për të bërë një ndryshim themelor në zakonet aktuale të gabuara të të ushqyerit.

Në një kohë, në disa vende aziatike, kriminelët që dënoheshin me vdekje ushqeheshin vetëm me mish të gatuar. Zakonisht ata vdisnin brenda 28-30 ditëve, ndërsa në rast të urisë së plotë një njeri mund të qëndrojë i gjallë deri në 70 ditë. Kjo do të thotë se mishi i gatuar jo vetëm që është një ushqim i varfër, por, me toksinat që prodhon, është vërtet një helm që vret njeriun në një kohë relativisht të shkurtër.

Dihet përgjithësisht se njerëzit që konsumojnë një sasi të tepërt të orizit të lëmuar i nënshtrohen beriberit, i cili vret pacientin pasi i shkakton shumë vuajtje. Tani ndoshta simptoma më e rëndësishme e beriberit është polineuriti, por kjo nuk është simptoma e vetme e sëmundjes; është thjesht një nga një numër i madh simptomash. As mungesa e vitaminës B1 nuk është shkaku i vetëm i kësaj sëmundjeje, siç supozohet përgjithësisht. Orizi i lëmuar nuk përmban asnjë nga vitaminat e njohura ose të panjohura. Bukë e bardhë dhe në përgjithësi të gjitha përgatitjet

Machine Translated by Google

nga mielli i bardhë kanë saktësisht të njëjtat karakteristika si orizi i lëmuar. E njëjta gjë vlen edhe për sheqerin artificial dhe yndyrnat e kthjelluara, të cilat janë përfaqësues të vetëm njërit ose tjetrit nga mijëra përbërës ushqyes.

Ushqimet e mësipërme, të cilat përbëjnë dietën bazë të ushqimit të gatuar, janë faktorët kryesorë që shkaktojnë vdekjen, vetëm ato vrasin një person nën maskën e diarresë, sëmundjeve infektive, reumatizmës, përdhes, sklerozës, diabetit, apopleksisë, kancerit e të shumta. sëmundje të tjera. Ndonjëherë ata vrasin vetëm në moshën një vjeçare, herë të tjera në moshën pesë, 10, 50 ose 70 vjeç, në varësi të përmasave relative të dy kategorive të produkteve ushqimore të konsumuara (ushqime të gatuara dhe ushqime të papërpunuara) dhe shkallës së trashëgimisë. rezistenca e transmetuar tek individi.

Si rezultat i kequshqyerjes, në ditët e sotme shumë nëna nuk kanë qumësht për të ushqyer foshnjat e tyre dhe kështu disa prej tyre i ushqejnë foshnjat e tyre me qumësht të thatë, biskota, bukë të bardhë dhe çaj. Në mënyrë krejt të natyrshme fëmija fillon të bëhet i tretur dhe i dobësuar. Spitalet e fëmijëve dhe jetimoret e botës janë plot me pacientë të tillë.

Mjafton t'u jepni fëmijëve të tillë vetëm dy gota me lëng frutash çdo ditë në mënyrë që ata të mund të rifitojnë plotësisht shëndetin e tyre brenda dy javësh. Por dietologët e varur nga ushqimi, duke injoruar domosdoshmërinë e frutave, kryejnë lloj-lloj eksperimentesh të dhimbshme në trupin e tretur të fëmijës dhe pasi nxjerrin pikat e fundit të gjakut prej tij, përpiqen ta ushqejnë atë me qumësht të tharë, ekstrakte mishi. , vitamina artificiale dhe medikamente të ndryshme. Me fjalë të tjera, duke mos përfillur ekuilibrin harmonik të përbërësve ushqimorë të siguruar nga natyra, ata fillojnë të bëjnë eksperimente në trupin e dobësuar të atij fëmije me anë të disa përbërësve për të cilët kanë marrë disa njohuri fragmentare në laboratorët e tyre. Nëse ai fëmijë nuk merr ndonjë ushqim natyral në një mënyrë apo tjetër, ai me siguri do të vdesë dhe vdekje të tilla, me të vërtetë, ndodhin në mijëra. Por, ajo që është akoma më e tmerrshme, shumë dietologë naivë nuk i lejojnë fëmijë të tillë të hanë fruta të papërpunuara me besimin se stomaku i tyre i dobët nuk do të jetë në gjendje ta tresë atë ose, në rastin më të mirë, ata e lënë çështjen e frutave në diskrecionin e tyre. prindërit e fëmijëve, në lidhje me

Machine Translated by Google

si një luks i panevojshëm me rëndësi të vogël. Dëshmoni faktin se në shumë spitale do të gjeni mish, biskota, qumësht të thatë, sheqer, çaj, margarinë, oriz, bukë të bardhë, vitamina artificiale dhe ilaçe sa të doni, por nuk do të shihni një pajisje të vetme për shtrydhjen e frutave. lëngje, dhe blerja e frutave nuk është as e detyrueshme. Dhjetra kufoma fëmijësh nxirren nga spitale të tilla, por askush nuk dëshiron të mbajë përgjegjës sistemin e panatyrshëm të të ushqyerit për këto vdekje.

Apeloj në ndjenjat humanitare të të gjithë mjekëve. Le ta konsiderojnë seriozisht këtë çështje. Pyes të gjithë pedagogët e universiteteve dhe të gjitha organet përgjegjëse dhe ministritë e shëndetësisë të çdo vendi të botës nëse janë të shqetësuar për shëndetin dhe mirëqenien e popullit të tyre apo jo. Nëse janë, ata duhet të fillojnë punën pa vonesë. Deklaratat e mia nuk janë thjesht hipoteza, por fakte të pakundërshtueshme, të cilat ia paraqes lexuesit jo si rezultat i eksperimenteve mbi derra gini, por me shembullin e gjallë të familjes sime dhe vetes sime.

Mjeti më i mirë për parandalimin dhe shërimin e sëmundjeve dhe në të njëjtën kohë për rritjen e standardit të jetesës është që çdo ministri e shëndetësisë të caktojë një buxhet të papërfillshëm për ngritjen e departamenteve të informacionit, me qëllim të shprehur për të vënë në dijeni masat. dëmin e bërë nga gatimi, si dhe nga ushqimet që u mungojnë vitaminat, veçanërisht buka e bardhë, orizi, mishi, yndyrat e pastruara, sheqeri, çaji, kafeja, pijet alkoolike dhe jo alkoolike. Më pas ata duhet t'i bindin njerëzit që të reduktojnë konsumin e ushqimit të gatuar sa më shumë që të jetë e mundur dhe të bëjnë ndryshime graduale në zakonet e tyre ushqyese.

Natyrisht, duke qenë se të gjithë njerëzit nuk janë të ndjeshëm, nuk është e mundur që të gjithë t'i bëjnë të gjithë ngrënësit menjëherë, por është thelbësore që njerëzit të njihen me lëndët e para të duhura të trupit të tyre që në fillimet e tyre, duhet të çlirohen nga paragjykime të gabuara dhe të rrezikshme, dhe duhet të kuptojnë se nuk janë supa e pulës, orizi, kotoletat, vezët dhe bifteku i viçit që u japin atyre dhe fëmijëve të tyre shëndet dhe forcë, por gruri, karota, domatet, arra, rrushi, etj. si shembull, si rezultat i ngrënies së mishit dhe ushqimeve të tjera të gatuara për 52 vjet, kisha humbur të gjithë forcën time dhe munda

Machine Translated by Google

mos u ngjitni dy shkallë pa u ndjerë pa frymë; por sot, pasi kam hequr dorë nga ushqimi i gatuar për tetë vjet, mund të vrapoj në male me lehtësinë maksimale.

Nuk e di se mbi çfarë bazash shkencore në ditët e sotme në një numër të madh shtëpish dhe çerdhesh për fëmijë u vendosin kuti me biskota në dispozicion të fëmijëve, për të ndihmuar veten kur të dëshirojnë.
Kutitë e këtyre substancave të dëmshme duhet të zëvendësohen me shporta me fruta të freskëta, karrota, tranguj dhe domate në verë dhe me fruta të thata në dimër, nga të cilat fëmijët duhet të lejohen të hanë lirisht dhe sa të duan në çdo orë. e dites.
Atëherë të gjithë do të shohin sesi, sipas vetë ligjeve të natyrës, fëmijët do të fillojnë automatikisht të konsumojnë fruta në vend të ushqimit të degjeneruar, duke siguruar kështu shëndetin e tyre me duart e tyre.

Sistemi i ushqimit të papërpunuar duhet të miratohet në spitale për të gjitha llojet të pacientëve dhe publikut duhet të informohen për rezultatet e marra.
Reforma shumë të dobishme mund të bëhen në restorantet publike. Pa privuar plotësisht të varurit nga ushqimi nga "kënaqësitë" e ushqimeve të gatuara, sado vdekjeprurëse, për momentin, është e mundur të zvogëlohet sasia e tyre me të paktën 50 për qind dhe të zëvendësohet humbja me sallata të freskëta dhe komposto të papërpunuara. varietetet e shumta të frutave të stinës. Në këtë mënyrë jo vetëm që ushqimet do të bëhen më të larmishme dhe të këndshme, por edhe shëndeti i njerëzve do të forcohet dhe do të bëhet një kursim i konsiderueshëm në ekonominë publike.

Pasi publiku të njihet me dëmet e ushqimeve të gatuara, do të përpiqet t'i shmangë ato. Do të gjenden, gjithashtu, një numër i madh njerëzish të arsyeshëm, të cilët, duke mbytur zërin e varësisë së tyre, do të ndjekin shembullin tonë dhe me praktikën e të ngrënit plotësisht të papërpunuar do të sigurojnë shëndetin e përsosur të tyre dhe të familjeve të tyre. Njerëzit që kanë humbur të gjitha shpresat për shërim ose që janë shpërfytyruar nga trupi i panatyrshëm, do të kuptojnë se, duke respektuar rreptësisht ushqimin e papërpunuar, brenda pak muajsh do të jenë në gjendje të arrijnë shëndetin që kanë ëndërruar gjithmonë.

Machine Translated by Google

Njerëzit botojnë libra të shumtë për të demonstruar terapinë vetitë e frutave dhe perimeve të veçanta, si rrushi, hurmat, mollët, organet, qepët ose rrepkat, dhe duke zhvilluar metoda të veçanta të konsumimit të tyre, ata përpiqen t'i investojnë ato operacione me pamjen e procedimeve shkencore. Në fakt, të gjitha varietetet e ngrënshme të bimëve të papërpunuara janë ushqime të përsosura dhe kanë të njëjtat cilësi. Pa marrë parasysh se nga çfarë sëmundje vuan njeriu, ato plotësojnë kërkesat e organizmit, rregullojnë funksionet e organeve, rikthen shëndetin e pacientit. Informacioni për të vërteta të tilla duhet të vihet në dispozicion të publikut pa kosto, pasi është çnjerëzore të marrësh para për këshilla të tilla.

Dietika e një ngrënës të gatuar është plot me kontradikta fatale. Në shumë raste ushqimet e dëmshme rekomandohen si të dobishme, ndërsa ato mjaft esenciale paraqiten si të dëmshme dhe janë rreptësisht të ndaluara. Kjo sepse përvoja e ngrënësve të gatuar bazohet në efektet e menjëhershme, të dukshme dhe kontradiktore të produkteve ushqimore dhe në llogaritjet e gabuara të bëra në laborator. Miliona njerëz të pafajshëm humbasin si rezultat i atyre llogaritjeve kontradiktore dhe të gabuara.

Udhëzuesi më i besueshëm është përvoja themelore dhe e përsosur e të ngrënit të papërpunuar, si rezultat i së cilës të gjitha gabimet, kontradiktat dhe keqkuptimet që ekzistojnë në shkencën mjekësore, në përgjithësi, dhe në dietat në veçanti, dalin në dritë dhe korrigjohen një herë. per te gjithe. Është e nevojshme që shembujt e asaj përvoje të shumëfishohen shumë e gjerë dhe të njihet mbarë njerëzimi me rezultatet e arritura.

Është krimi më i keq të mësosh një fëmijë të porsalindur me ushqime të gatuara

Kur bëhet e qartë për të gjithë se ngrënia e gatuar është një zakon i panatyrshëm, se është shkaku i të gjitha sëmundjeve njerëzore dhe se është një varësi kaq e tmerrshme sa që sapo një njeri bie pre e kontrollit të tij të papenduar, viktima rrallëherë është në gjendje të çlirohet veten nga kthetrat e saj përsëri. Çfarë të drejte ka një person i arsyeshëm për ta futur atë në organizmin e një

Machine Translated by Google

fëmijë të pafajshëm të porsalindur nga duart e saj? Çfarë të drejte ka ajo të shkatërrojë organet e foshnjës së saj të vogël nga ushqimet që janë djegur, shkatërruar, vrarë në zjarr? A nuk është krimi më i pamëshirshëm nga të gjitha, a nuk është në fakt një vrasje, një krim brutal? Unë vetë i kam vrarë me duart e mia dy fëmijët e mi të dashur në atë mënyrë dhe jam i vetëdijshëm për përmasat e krimit.

Në realitet, të gjithë prindërit e varur nga ushqimi janë filicidë. Në të tashmen shekulli askush nuk vdes me vdekje natyrale. Të gjitha vdekjet janë rezultat i sëmundjeve që shkaktohen nga ushqimet e gatuara dhe njerëzit që i mësojnë fëmijët të hanë ushqim të gatuar janë prindërit e tyre. Prindërit që hanë gatim duhet të kuptojnë plotësisht se përgjegjësia për çdo sëmundje dhe çrregullim tek fëmijët e tyre qëndron tërësisht mbi supet e tyre. Ata duhet ta peshojnë këtë çështje më seriozisht përpara se të vazhdojnë në rrugën e tyre të zakonshme të gabuar.
Themeli i çdo kanceri apo goditjeje në zemër hidhet me kafshatën e parë të ushqimit të gatuar që i jepet foshnjës, edhe kur sëmundja shfaqet në një moshë më të shtyrë.

Mund të argumentohet se është e vështirë për njerëzit e rritur që të privohen plotësisht nga ushqimi i gatuar. Shumë mirë atëherë, në atë rast le të vazhdojnë në zakonet e tyre të dëmshme për kënaqësinë e zemrës së tyre. Por çfarë është ajo që i detyron ata të djegin lëndët e para integrale të një fëmije të mitur, t'i shkatërrojnë, t'i privojnë nga përbërësit e tyre më thelbësorë, t'i shndërrojnë në substanca të dëmshme dhe më pas t'ia japin foshnjës? Kjo sjellje çnjerëzore ndaj fëmijëve të pafajshëm, kjo barbarizëm, duhet të pushojë me siguri.

Nuk ka asnjë rregull shkencor që e pengon një prind që t'i japë fëmijës së tij grurë të mbirë në vend të bukës së bardhë, orizit të lëmuar ose makaronave; lëngje të freskëta karrota, portokalli, rrushi dhe mollësh në vend të qumështit të thatë; fruta të papërpunuara në vend të kompostos; arra, bajame, fasule dhe bizele në vend të mishit dhe yndyrave. Duke ngrënë ushqim të papërpunuar, fëmija gëzon një jetë të shëndetshme, të lumtur dhe të gjatë, ndërsa dieta alternative e çon në sëmundje dhe vdekje të parakohshme. Ju mund të jeni të sigurt se fëmija dëshiron ushqim të papërpunuar me gjithë shpirt. Ai kërkon që lëndët e para t'i marrë në gjendje të paprekur dhe ka të drejtë të padiskutueshme për to.

Machine Translated by Google

Mjeku ose prindi që nuk është i lirë nga arsyeja dhe ndërgjegjja duhet të veprojnë në përputhje me rrethanat, pa asnjë hezitim.

Kur në moshën tre ose katër muajsh fillojnë organet e një foshnjeje për të operuar në mënyrë të parregullt, mjeku dritëshkurtër përshkruan dy ose tre lloje vitaminash artificiale në vend të mijëra substancave që janë djegur në zjarr, ose më së shumti rekomandon, si një lloj ilaçi, disa lugë frutash të matura. lëng, duke qetësuar kështu ndërgjegjen e tij dhe të prindërve të foshnjës. Pse një fëmijë duhet të vuajë nga mungesa e vitaminave, nëse nëna e saj nuk i shkatërron me duart e saj vitaminat që ekzistojnë në ushqimet natyrale?

Le të mbyllim sytë për një moment dhe t'i paraqesim vetes në tërësinë e saj mrekullinë që bën natyra. Sapo futim një kokërr të vetme gruri në fabrikën e trupit të njeriut nëpërmjet gojës, organizmi e merr atë kokërr, e zbërthen dhe e shpërndan në të gjithë trupin. Mijëra substanca të ndryshme që janë të përqendruara në atë kokërr lëvizin në të gjitha drejtimet dhe secila prej tyre shkon për të kryer detyrën përkatëse. Kështu, përbërësit e ndryshëm ushqyes në një kokërr gruri kryejnë dhjetëra mijëra detyra të ndryshme dhe kryejnë funksionet biologjike të organizmit pa asnjë gabim apo të metë.

Por çfarë ndodh kur futim në stomak një kafshatë bukë e bardhë? E vë në punë stomakun pa qëllim; digjet dhe shndërrohet në nxehtësi të padobishme, ose, në rastin më të mirë, shkon për të shtuar disa tulla ose gurë pa llaç në disa qeliza të pavlefshme e të pavlera. Zemra e njeriut që ushqehet me grurë të pastër është e fortë dhe e fortë sa një kokërr misri, ndërsa zemra e atij që ha bukën e bardhë është e dobët dhe e shkrifët sa buka që konsumon. Për këtë, dëshmoni numrin gjithnjë në rritje të dështimeve të zemrës.

Sikur për ndonjë mrekulli e gjithë bota të vijë në vete sot dhe të adoptojnë praktikën e të ngrënit të papërpunuar, me përjashtim të disa rasteve të veçanta shumë të avancuara në sëmundjet e tyre, nuk do të ketë vdekje të parakohshme gjatë tre ose katër dekadave të ardhshme, deri në të moshuarit

Machine Translated by Google

njerëzit arrijnë pleqëri ekstreme. Siç është, vdekjet e shkaktuara nga ngrënia e gatuar tejkalojnë disa herë ato të ndodhura në luftërat më të mëdha.

Në emër të çdo fëmije të pafuqishëm, përsëri u bëj thirrje të gjithë shkencëtarëve, njerëz të ditur, udhëheqës kombesh, ministri të shëndetësisë, prindër dhe njerëz zemërmirë në mbarë botën për t'i dhënë fund të menjëhershëm atij krimi të tmerrshëm kundër fëmijëve të vegjël. Vonesat e çdo dite kushtojnë mijëra jetë të pafajshëm. Njerëzit e rritur janë të lirë të sakrifikojnë jetën e tyre për kënaqësitë fatale të ushqimeve të gatuara dhe në këtë mënyrë të bëjnë vetëvrasje, por kush u ka dhënë të drejtën të masakrojnë fëmijët e tyre të varfër, veçanërisht pasi ato ushqime, jo për t'u dhënë atyre ndonjë kënaqësi, thjesht mbushin fëmijët me neveri? Është e pakuptimtë të argumentohet se kur një fëmijë të rritet ai do të shohë të tjerët duke ngrënë dhe atëherë ai vetë do të ndiejë dëshirën për të ngrënë. Para së gjithash, një barbarizëm siç është ngrënia e gatuar nuk mund të zgjasë shumë dhe ne mund të presim me besim fitoren e hershme të të ngrënit të papërpunuar. Pastaj ka miliona njerëz që shohin alkoolizmin ose varësinë nga droga e të tjerëve, por e mbajnë veten larg veseve të tilla. Fëmija im është tashmë 6 vjeç *(Kjo i referohet vitit 1963, kur u shkrua kjo pjesë e librit)* dhe ajo mund të kuptojë gjithçka; sheh ushqimin e gatuar që hanë të tjerët, por vetë e urren me gjithë shpirt. Cili i varur nga opiumi e mëson fëmijën e tij të mitur të fitojë vesin e drogës që në djep?

Cili sens i shëndoshë e shtyn një njeri të sakrifikojë djalin e tij dhe ta bëjë atë një shok të hershëm të zakoneve të tij të neveritshme, me qëllim që të sanksionojë dhe përjetësojë varësitë e tij personale? Prindërit le të edukojnë fillimisht një fëmijë të shëndoshë sipas ligjeve të natyrës dhe më pas, pasi ai të rritet, le t'ia lënë veprimin e ardhshëm vullnetit të tij të lirë, ashtu siç bëjnë në rastin e të gjitha veseve të tjera.

Pas leximit të këtyre rreshtave, asnjë prind i arsyeshëm nuk mund të gjejë justifikim në faktin se autoritetet e tjera kanë dhënë këshilla krejt të ndryshme. Nëse ajo vazhdon të injorojë zërin e së vërtetës, ajo duhet të marrë mbi supet e saj përgjegjësinë për prishjen e shëndetit të fëmijës së saj dhe minimin e të ardhmes së tij. Një person duhet të jetë i lirë nga gjykimi më elementar për të zëvendësuar 10,000 substanca me zero substanca, qelizat e gjalla me qeliza të vdekura, lëndët e para plotësisht të balancuara me materiale të degjeneruara, natyrore.

Machine Translated by Google

ushqime nga ushqime të panatyrshme, gruri i mbirë nga buka e bardhë, bizelet e njoma nga mishi dhe frutat e freskëta nga reçeli.

Biologët gastrolatrozë duhet të dëshmojnë se natyra ka Bërë një gabim që nuk na prezantoi me produkte ushqimore në a Gjendja e gatuar

I bëj thirrje publikisht të gjithë shkencëtarëve ose të konfirmojnë pikëpamjet e mia dhe t'i deklarojë ato në të gjithë botën, ose të provojë se kur ushqimet natyrale vihen në zjarr, nuk ka humbje në përbërësit e tyre ushqyes ose në përmbajtjen e energjisë; nuk ndodhin vdekje të qelizave të gjalla bimore dhe nuk ndodhin ndryshime në përbërjen e atomeve. Ata duhet të vërtetojnë më tej se në krijimin e lëndëve ushqyese për organizmin e njeriut, maturuari ka bërë gabim që nuk na i ka paraqitur me ushqimet në gjendje të "pastruar", të gatuar apo të djegur, se operacionet e kryera në fabrika dhe kuzhina. janë masa shkencore që synojnë korrigjimin e gabimeve të natyrës dhe se vitaminat artificiale të prodhuara nga njeriu kanë vlera ushqyese më të mëdha se vitaminat që gjenden në natyrë. Në mungesë të kësaj, ata duhet të pranojnë gabimet tragjike që janë bërë deri më tani dhe, duke hequr njëherë e mirë ushqimet e gatuara, ata duhet të strehohen në mençurinë e universit dhe të mos ndërhyjnë në përbërjen e produkteve ushqimore natyrore të krijuara nga natyra e Tokës. Ata që e konsiderojnë veten si mishngrënës, le ta konsumojnë mishin e tyre, nëse munden, të freskët dhe të plotë, si kafshët mishngrënëse, pa ia vrarë qelizat e pa degjeneruar në asnjë mënyrë.

Ne nuk kemi të drejtë të prishim integritetin e lëndëve të para të krijuara nga natyra për organizmin e njeriut kur, me të gjitha mjetet shkencore që kemi në dispozicion, nuk jemi në gjendje të krijojmë organizmin më të imët njëqelizor; kur, me ndihmën e të gjithë përbërësve ushqyes të njohur për ne, nuk mund ta ushqejmë një organizëm artificialisht dhe ta mbajmë gjallë për një kohë të gjatë; dhe kur mezi kemi arritur të njohim një të mijëtën pjesë të substancave në një kokërr misri. Është e vërtetë që janë kryer një numër i madh kërkimesh dhe është bërë përparim i konsiderueshëm në njohjen e lëndëve ushqyese të ndryshme dhe si rezultat i shumë lëndëve ushqyese të rëndësishme.

Machine Translated by Google

përbërësit janë zbuluar, por të gjitha këto zbulime nuk mund të kenë rëndësi më të madhe se shpikja e satelitëve artificialë. Dallimi midis vitaminave artificiale dhe përbërësve ushqyes që përbëjnë një kokërr misri është i të njëjtit rendit si ndryshimi midis satelitëve artificialë të krijuar nga njeriu dhe trupave qiellorë që formojnë të gjithë sistemin tonë galaktik. Shkencëtarët që bëjnë satelitë artificialë, megjithatë, kurrë nuk supozojnë të asgjësojnë galaktikat ekzistuese dhe t'i zëvendësojnë ato me trupa ndëryjor të krijuar rishtazi nga vetë ata.

Kursi ynë më i mirë është të studiojmë me kujdes ligjet e natyrës evolucioni i organizmave shtazorë dhe bimorë. Por, në asnjë rrethanë, nuk duhet të zhbëjmë punën e natyrës dhe më pas të përpiqemi ta rindërtojmë atë me ndihmën e ekstrakteve të gjëndrave të mjerueshme dhe vitaminave artificiale.

Kur vendosim një copë patate ose palcë në gjalpë dhe fillojmë ta skuqim, fillojmë procesin e shkatërrimit të saj që në momentin e parë. Fillon menjëherë të cëcëritet, të rrudhet, të marrë ngjyrë kafe dhe më pas të thahet, dhe nëse e vazhdojmë edhe pak operacionin, karbonizohet dhe bëhet hi i keq. Ajo erë e shijshme që na gudulis hundët është aroma e përbërësve më të vlefshëm të ushqimeve natyrale, të cilat qeshin me shqisat tona dhe zhduken në ajër të hollë.

Termat "gatim" dhe "pjekje" nuk duhet të përdoren në kuptimin e përgatitja, ndërtimi dhe përmirësimi, siç janë përdorur deri më tani; ato duhet të përdoren, përkundrazi, për të përcjellë ndjenjën e shkatërrimit, shkatërrimit, djegies, vrasjes ose asgjësimit, sepse me ato operacione ne shkatërrojmë substancat më të vlefshme që janë me rëndësi jetike për organizmin tonë dhe kështu kryejmë krimin më të tmerrshëm kundër njerëzimit. .

Një foshnjë urren shijen e ushqimeve të gatuara, të cilat Duken të shijshme vetëm për të varurit nga ushqimi, ashtu si Opiumi i duket i këndshëm të droguarit

Njerëzit me mendje të thjeshtë mund të mendojnë se do të ishte mizore të privosh fëmijët e kënaqësisë që rrjedh nga shija e ushqimeve të gatuara. Të tillë

Machine Translated by Google

njerëzit duhet të kuptojnë se në fakt ushqimet e gatuara nuk janë aspak të shijshme; ato duken të shijshme vetëm për të varurin nga ushqimi, ashtu si opiumi i duket i këndshëm të droguarit. Deri më tani nuk ka pasur njeri që të na e thotë këtë të vërtetë të thjeshtë, sepse nga kohra të lashta askush nuk ka qenë i lirë nga varësia ndaj ushqimit.

Organet e një fëmije të porsalindur përshtaten vetëm me përbërjen e produkteve ushqimore të papërpunuara. Fëmija i pëlqen shumë frutat dhe perimet e papërpunuara. Ai ha, me kënaqësinë më të madhe, drithëra të papërpunuara, patate, fasule, patëllxhanë, bizele dhe thjerrëza, të cilat i shijojnë shumë, por janë të pakëndshme për atë që ha të gatuhet.

Fëmija i vogël nuk përfiton asnjë kënaqësi nga shija e ushqimeve të gatuara; i urren dhe i shmang me gjithë shpirtin dhe me dhimbje të madhe i gëlltit ato ushqime të panatyrshme. Por prindi i varfër, mendjelehtë nuk e kupton këtë. Ajo udhëhiqet vetëm nga varësia e saj dhe, në ankthin e saj për ta ushqyer mirë fëmijën, ajo vazhdon t'i fusë me forcë ato ushqime të ndyra në fyt deri në atë masë sa që e kthen fëmijën në një narkoman të përsosur, duke i prishur kështu shëndetin dhe lumturinë e tij.

Gjatë viteve të para të jetës së tij, foshnja mbart një gjendje të tmerrshme lufta kundër ushqimeve të panatyrshme. Kjo duket nga sëmundjet e shumta të fëmijëve dhe çrregullimet e shpeshta të stomakut me të cilat vuajnë fëmijët, si dhe nga shkalla e lartë e vdekshmërisë foshnjore. Një bebe është një fabrikë e sapondërtuar, e përsosur. Ai nuk do të sëmuret kurrë nëse ne furnizojmë ushqime natyrale për aktivitetet normale ushqyese të organeve të tij.

Pranimi universal i raw-veganizmit është mënyra e vetme për të çliruar të gjithë njerëzimi nga mallkimi i sëmundjeve një herë e përgjithmonë. Përhapja e të ngrënit të papërpunuar duhet të fillojë me të sëmurët, fëmijët e porsalindur, njerëzit e pajisur me vullnetin dhe mençurinë e nevojshme dhe prindërit e arsyeshëm të fëmijëve që hanë ushqime të papërpunuara, të cilët do të jenë të detyruar të përjashtojnë nga shtëpitë e tyre të gjitha gjurmët e ushqimit të poshtëruar në mënyrë që të për të mos vënë tundimin në rrugën e fëmijëve të tyre. Kjo periudhë fillestare e abstenimit vullnetar nga ushqimi i gatuar do të zgjasë deri në ditën kur autoritetet do të vijnë në mendje

Machine Translated by Google

shqisat e tyre dhe do të vendosin ta shpallin të detyrueshëm të ngrënit e papërpunuar, duke zbatuar kështu vullnetin e matur të natyrës mbi masat injorante dhe të pamësuar. Do të vijë koha kur ngrënia e papërpunuar do të mbizotërojë në të gjithë botën. Në ato të ardhme të bekuara, gatimi do të njihet si krim.

Vështirësia e supozuar për të hequr shpejt zakonin e të ngrënit të gatuar nuk duhet të shërbejë si justifikim për të mohuar dëmin e shkaktuar prej tij.
Askush nuk përpiqet të justifikojë vjedhjet, grabitjet dhe vrasjet, megjithëse nuk ka qenë e mundur të zhduken këto plagë të tmerrshme nga shoqëria njerëzore.
Çështja thelbësore është që shkencëtarët të pranojnë në parim dhe t'i deklarojnë publikut se funksionimi i gatimit të ushqimeve është i gabuar, i panatyrshëm dhe i rrezikshëm dhe se është shkaku i drejtpërdrejtë i sëmundjeve. Çështja dytësore e vënies së ushqimit të papërpunuar në praktikë mund t'i lihet rrjedhës së ngjarjeve pasuese.

Ushqimi i gatuar ka sjellë në mënyrë të njëpasnjëshme varësinë ndaj ushqimit, sëmundjet, shkencën mjekësore dhe farmakologjinë. Qëllimi përfundimtar i shkencës mjekësore është të ndreq dhe rinovojë organet e degjeneruara dhe të prishura të njeriut. Ne vend te shkences mjekesore, ngrenesi ka shkencen ose shendetin e tij, qellimi i te cilit eshte parandalimi i degjenerimeve te permendura me siper dhe sigurimi i nje jete te shendetshme, te lumtur, te gjate dhe te qete per brezat e sotem dhe te ardhshem. Të gjitha sëmundjet shkaktohen nga shkelja e ligjeve të natyrës. Ngrënia e papërpunuar i detyron njerëzit t'i respektojnë ato ligje.

Praktika e të ngrënit të papërpunuar në familjen time

Fakti që në moshën 60-vjeçare jam në gjendje të shkruaj këto rreshta është për shkak të ngrënia e papërpunuar. Shtatë apo tetë vjet më parë zemra ime ishte në gjendje aq të keqe sa që një goditje në zemër dukej e pashmangshme. Dikur më merrte frymë duke ngjitur disa shkallë; Nuk kisha forcë të mjaftueshme për të ngritur një kovë me ujë. Kapsllëk, dispepsi, urth, pagjumësi, dhimbje koke, grumbuj, përdhes, sklerozë, presion të lartë të gjakut, takikardi, bronkit kronik, hemorroide dhe ftohje të shpeshta kanë qenë shoqëruesit e jetës sime për një kohë të gjatë. Falë ngrënies së papërpunuar, unë kam hequr qafe të gjitha ato çrregullime. Unë kam ulur përgjithmonë presionin e gjakut nga 18-20 në 13 dhe pulsin tim nga 80-90 në 58-60. Pa asnjë shenjë lodhjeje,

Machine Translated by Google

Mund të eci deri në Tajrish dhe të kthehem (një distancë prej 24 kilometrash) për katër orë, të ngjitem malet si një dhi, të ngre valixhet e rënda në shkallë dhe kur të kem kohë bëj një shëtitje prej 12 kilometrash si një rutinë e zakonshme ditore. Unë, i cili dikur vuaja nga bronkiti kronik dhe isha i shtruar me grip disa herë në vit, nuk kam pasur as një ftohje të zakonshme në vitet e fundit dhe kam fjetur në ajër të hapur gjatë gjithë vitit në dimër dhe verë, pa frikën as nga i ftohti, as nga mikrobet.

Vite më parë pata një atak aq të rëndë të përdhes sa nuk mund ta prekja nyjet e gishtit të madh të këmbës; sot mund t'i përdredh me gjithë fuqinë time pa as më të voglin shenjë dhimbjeje. Ku në botë janë marrë rezultate të ngjashme me anë të atofanit, ACTH, digitalis, bromideve, jodit, aspirinës, antibiotikëve dhe mijëra ilaçeve të tjera?

Zemra që punon me 58 rrahje në minutë mund të pritet me siguri që të vazhdojë të punojë për shumë vite pa u nënshtruar ndonjëherë rrezikut të një goditjeje. Në kushte të ushqimit të gatuar, si p.sh. rënia e pulsit, ndodh vetëm kur zemra është e dobët, por në rastin tim është rezultat i natyrshëm i rregullsisë në funksionimin e organeve të mia të tretjes.

Është jashtëzakonisht domethënëse që sa herë që përpiqem të mbingarkoj stomakun me disa herë më shumë se normalja e ushqimeve natyrale, ato nuk qëndrojnë gjatë në stomak, por kalojnë menjëherë në zorrë dhe largohen nga trupi për disa orë, pa iu nënshtruar. çdo dekompozim dhe pa prodhuar as më të voglin çrregullim të tretjes apo duke më shkaktuar ndonjë shqetësim. Në këtë gjendje, pulsi im rritet me jo më shumë se katër ose pesë rrahje në minutë, ndërsa kur përpiqem të "ngopem" me ushqim të gatuar si "një njeri i zakonshëm", zemra ime rrah menjëherë deri në 85-90. dhe duhen ditë që stomaku im të rifitojë ndjenjën e tij normale të butësisë.

Së bashku me veten time, unë po e rrit fëmijën tim të tretë si një ngrënës. Ajo tashmë është një vajzë e vogël shtatëvjeçare, por nuk ka futur kurrë në gojë një kafshatë të vetme ushqimi të degjeneruar. Shëndeti i saj është

Machine Translated by Google

mishërim i përsosmërisë. Tani mund të shoh se çfarë ndryshimi të madh ka midis fëmijëve që hanë ushqime të papërpunuara dhe atyre që hanë të gatuar. Është më e lehtë të rritësh njëqind fëmijë që hanë ushqime të papërpunuara sesa një fëmijë të vetëm të gatuar. Asnjëherë nuk ka rast të shqetësohet për sëmundjet e fëmijëve si të dridhura dhe ftohjet, diarreja dhe kapsllëku, apo probleme për të ngrënë shumë ose pak nga fëmija. Ajo është e gëzuar si një lak dhe sa herë që dëshiron shkon në tavolinë dhe e ndihmon veten për çdo gjë që i pëlqen të hajë. Ajo luan, këndon dhe kërcen gjatë gjithë ditës pa teka e kapriço, pa qarë, pa shkaktuar telashe për ata që e rrethojnë.
Ajo shkon në shtrat saktësisht në orën 8 të mbrëmjes dhe pasi i këndon vetes për disa minuta mbyll sytë dhe fle si top deri në orën 6 të mëngjesit. Për më tepër, është një fakt shumë i mrekullueshëm që pas muajve të parë mund të kujtojmë vetëm tre ose katër raste kur ajo është zgjuar gjatë natës. Aq i thellë dhe i shëndoshë është gjumi i saj saqë asnjë zhurmë apo lëvizje nuk e bën atë të zgjohet.

Kur fëmijët e tjerë në kopsht ulen në tryezën e mëngjesit për të ngrënë bukë e djathë, bukë e gjalpë, brumëra etj, ajo nxjerr çantën me fruta që ka marrë nga shtëpia dhe e shijon qetësisht.
Kur jemi për një vizitë te miqtë, ajo shikon me indiferencë të plotë ato tavolinat e çajit të stërngarkuar rreth të cilave njerëzit ulen vetë dhe "shijojnë" të gjitha llojet e pastave dhe ëmbëlsirave. Ajo asnjëherë nuk shpreh dëshirën, as për kuriozitet, për të shijuar ndonjë prej tyre. Është në këtë mënyrë që të gjithë fëmijët që hanë ushqime të gjalla duhet të rriten.

Gruaja ime, të cilës nuk i kam detyruar kurrë pikëpamjet e mia, gradualisht ndryshimi i sistemit të saj të të ushqyerit për hir të fëmijës dhe shëndetit të saj, tashmë është bërë një ngrënëse e plotë dhe është mjaft e kënaqur me gjendjen e saj. Si fillim, ajo hoqi dorë fare nga mishi dhe më pas reduktoi pjatat e gatuara pa mish në një ose dy në javë. Ndërsa fëmija u rrit pak më shumë, këto u zëvendësuan nga disa patate të ziera të marra herë pas here. Më në fund, edhe këto u hoqën plotësisht kur një ditë fëmija pyeti: "Nga është ajo erë e keqe, mami?" Pas kësaj, ajo mori vetëm një fetë të hollë bukë të plotë, të cilën ndonjëherë e hante me arra, të padukshme nga fëmija.

Machine Translated by Google

prandaj, që ajo të përmbahet nga të gjitha ushqimet e gatuara. Dhe e gjithë kjo u realizua pa shumë vështirësi, pasi vendimi u mor me seriozitet. Kur në shtëpi nuk ka erë ushqimi të gatuar, ngrënia e papërpunuar bëhet një çështje shumë e thjeshtë. Kjo është rruga që duhet të ndjekin të gjithë ata prindër që vlerësojnë shëndetin e tyre dhe i duan fëmijët e tyre.

Të gjitha zakonet e liga të njeriut janë rezultat i gatimit

Duke ngrënë

Ngrënia e papërpunuar do të largojë nga arena të gjitha veset e tjera si alkoolizmi, pirja e duhanit, varësia nga droga dhe koprracia. Këto varësi nuk mund të shoqërojnë më ngrënien e papërpunuar. Këto vese janë satelitët e varësisë ndaj ushqimit.

Me fitoren e ushqimit të papërpunuar, paqja e qëndrueshme do të vendoset përfundimisht në botë dhe midis kombeve. Të gjitha krimet, urrejtja, armiqësia, arroganca, xhelozia dhe, në përgjithësi, të gjitha zakonet e liga të njeriut janë pjellë e të ngrënit të gatuar. Me heqjen e të ngrënit të gatuar, pasionet e njerëzve do të qetësohen, mendjet e tyre do të fisnikërohen dhe jeta do të bëhet aq e lehtë sa njerëzit nuk do të jenë më të detyruar t'i shqyejnë mishin njëri-tjetrit apo të shesin ndërgjegjen e tyre për një rrëmujë kace.

Konceptimi i dietës duhet të kufizohet në Zëvendësimi i të ushqyerit të panatyrshëm nga natyralja Mënyra e të ushqyerit

Ngrënia e plotë e papërpunuar është e vetmja mënyrë për ta çliruar njerëzimin nga sëmundjet. Gjysmëmasat nuk kanë dhënë dhe nuk do të japin kurrë rezultat. Në kushtet e tanishme të ngrënies së gatuar, të gjitha llogaritjet e pranuara të vlerave ushqyese të dietave specifike duhet të trajtohen si të pavlefshme. Pavarësisht se cila është sëmundja, kur diskutohet çështja e dietës, duhet të mendojmë vetëm në termat e të papërpunuarit dhe të gatuarit, të natyrshmes dhe të panatyrshmes, të pastërt dhe të degjeneruarit. Rekomandimet e bëra çdo ditë në radio, në gazeta dhe me mjete të tjera të ndryshme për përdorimin e vitaminave, mineraleve dhe proteinave specifike, si dhe informacioni i dhënë për vlerat e tyre kalorike, janë tërësisht.

Machine Translated by Google

të pazbatueshme, të pavlefshme dhe të rrezikshme, veçanërisht kur ato bazohen në përdorimin e drogës dhe produkteve ushqimore të kafshëve.

Duke marrë parasysh vetitë e substancave individuale ushqyese, ne nuk duhet të shqetësohemi fare se cilat vitamina të veçanta ose përbërës të tjerë ekzistojnë në një lëndë ushqyese të veçantë. Është prania e pandryshueshme e të gjithë përbërësve të ndryshëm në çdo kafshatë ushqimi që duhet të jetë e detyrueshme. Prandaj, duhet të kujdesemi që asnjë nga përbërësit të mos mungojë në ushqimin që konsumojmë. Ky është rasti kur hamë ndonjë ushqim të papërpunuar vegjetal, ndërsa në ushqimet e gatuara mungojnë me mijëra.

Për shekuj me radhë, mijëra specialistë kanë bërë dietat studimin e tyre të veçantë. Por duke qenë se ata i kanë kushtuar vëmendje vetëm problemeve dytësore dhe nuk kanë marrë parasysh dëmet e shkaktuara nga zjarri i kuzhinës, kërkimet e tyre nuk kanë arritur të japin rezultatet e dëshiruara dhe, më keq akoma, për shkak të kontradiktave të tyre të shumta, ato kanë qenë katastrofike për njerëzimin. . Edhe vegjetarianët, të cilët mund të konsiderohen si më përparimtarët mes tyre, jo vetëm kanë toleruar dëmet e shkaktuara nga zjarri, por kanë duruar edhe përdorimin e bukës së bardhë dhe sheqerit të rafinuar, të cilët nuk kanë të gjithë përbërësit e vlefshëm. Megjithatë, duhet pranuar se në pushtimin e varësive njerëzore, vegjetarianët kanë kaluar rrugën më të pjerrët. Lëvizja më e vështirë është abstenimi nga mishi, pas së cilës zëvendësimi i një diete pa mish me ushqime të papërpunuara është vetëm një hap i vogël, megjithëse me këtë hap të vogël ata duhet të arrijnë qëllimin e tyre përfundimtar. Prandaj, duhet pritur që vegjetarianët e të gjitha hijeve të opinionit të pranojnë parimet e të ngrënit të papërpunuar dhe të mblidhen së bashku nën të njëjtin flamur, për të hedhur themelet e asaj jete të lumtur që ka qenë gjithmonë ëndrra e njerëzimit.

Si ekspert i dietologjisë, reputacion të madh në Amerikë ka fituar G. Hauser. Por edhe Hauser, progresiv siç është në krahasim me dietologët e tjerë, nuk e merr parasysh dëmin e gatimit dhe për këtë arsye përpiqet të rikthejë dëmin e bërë në kuzhinë me receta. Le të supozojmë për një moment se këshilla e tij

Machine Translated by Google

mund të shërbejë për ndonjë qëllim të dobishëm. Por ku është punëtori, punëtori i fermës apo njeriu i zakonshëm në rrugë për të gjetur tarifën një mijë dollarësh që duhet të paguajë për të marrë informacion se sa melasë të zezë duhet të marrë në mëngjes, sa maja në mbrëmje. , ose sa mijë njësi të një vitamine të caktuar duhet të gëlltisë çdo ditë?

Kjo nuk është qasja e duhur. Është e nevojshme të njihet e tëra botë sa më tërësisht të jetë e mundur me lëndët e para integrale të organizmit të njeriut, për të ndryshuar rrënjësisht zakonet e tanishme ushqimore dhe për t'i dhënë fund rekomandimeve të dietave specifike dhe vitaminave individuale.

Njerëzit e shkencës e dinë se asnjë person që ushqehet ekskluzivisht me një dietë me bukë, oriz të lëmuar ose mish nuk mund të shpresojë të jetojë gjatë. Por njeriu i zakonshëm nuk e di këtë. Sipas mendimit të tij, ato ushqime ofrojnë ushqim të shkëlqyer. Si mund të garantojmë që nën forcën e rrethanave ose përmes presionit të varfërisë, një individ nuk do të ushqehet me marrëzi veten dhe fëmijët e tij vetëm me ato produkte ushqimore dhe nuk do ta shkatërrojë veten si pasojë? Edhe shkencëtari më i shquar, i njohur siç është ai me të gjithë këtë temë, nuk është në gjendje t'i rezistojë shtytjes së lakmisë së tij dhe ha aq shumë nga ato substanca të mallkuara, saqë vret veten ngadalë por me siguri dhe kryen vetëvrasje shumë shpejt me anë të kancer ose atak në zemër. Prandaj, nuk mjafton thjesht t'i përhapim këto ide në libra; është e nevojshme të mobilizohen organet e duhura të shtetit për të futur ndryshime themelore, të planifikuara në zakonet ushqimore të njerëzve. Duhet të merren masa aktive për të kufizuar gradualisht humbjen masive të përbërësve ushqyes dhe për të inkurajuar konsumimin e produkteve ushqimore të papërpunuara dhe të pandotura. Objektivi përfundimtar i çdo lloj diete është të ushqyerit e papërpunuar, kur fjala "dietë" humbet kuptimin e saj dhe i jep vend shprehjes "Ushqyerja NATYRORE" ose Lëndët e para integrale për fabrikën e njeriut.

Përdorimi i vitaminave dhe mineraleve artificiale duhet të jetë

Ndaloi

Machine Translated by Google

Sasitë relative të përbërësve ushqyes në ushqimet natyrore ndryshojnë shumë, në kuptimin që kundrejt një miligrami të një përbërësi mund të ketë një të mijëtën e miligramit të një përbërësi të dytë dhe një të miliontën e një miligrami të një të treti. Por përbërësi që peshon një të miliontën e miligramit është po aq thelbësor për fabrikën njerëzore sa ai që peshon një miligram. Tani, gjatë gatimit, janë pikërisht ato përbërës që ekzistojnë në gjurmë të vogla që shkatërrohen në radhë të parë.

Dikush mund të pyesë veten se pse me lëndë të para të tilla me defekt, fabrika njerëzore nuk pushon së punuari menjëherë, siç do të bënte një fabrikë e zakonshme, por vazhdon punën e saj për një kohë mjaft të gjatë, duke i çuar njerëzit në përfundimin e gabuar se çdo gjë që kënaq oreksin e tyre është ushqim. .

Fakti i çështjes është se trupi i njeriut nuk është i zakonshëm fabrika. Është një botë e madhe me miliarda banorë, fabrika të panumërta, organizata të ndryshme, sisteme, dyqane, rezerva, e kështu me radhë. Edhe nëse nuk merr fare lëndë ushqyese, mund ta mbajë veten gjallë deri në 70 ditë ose edhe më shumë duke përdorur rezervat e saj të ruajtura.

Pas hyrjes në organizëm, lëndët ushqyese shpërndahen në të gjithë trupin e njeriut me anë të gjakut dhe secila prej qelizave merr substancat e përshtatshme për strukturën dhe specialitetin e saj. Por qelizat e gjëndrave dhe të organeve nuk marrin asgjë nga ato pak përbërës të degjeneruar që janë të pranishëm në ushqimin e gatuar në varietete kaq të vogla sa mund të numërohen me gishta. Ata vazhdojnë të presin, në uri dhe mungesë, derisa zotëria e tyre deshiron të zgjasë gishtat për të ndihmuar veten në një copë qepë, perime jeshile ose fruta.

Njeriu nuk e ndjen urinë e qelizave individuale, pasi, megjithë urinë ekstreme të qelizave të gjëndrave dhe organike, stomaku i tij është plot, varësia e tij është e kënaqur, ai vetë është i kënaqur. Por akoma më të kënaqura janë qelizat e pavlefshme, të pavlefshme dhe joaktive, të cilat gllabërojnë me lakmi "materialet e ndërtimit plotësisht të balancuara" përkatëse.

Machine Translated by Google

strukturat e tyre dhe "forcojnë dhe forcojnë" trupin duke rritur masën e tij.

Kjo është arsyeja që me 50-60 kilogramë qeliza të tepërta, të padobishme, i ashtuquajturi person i shëndetshëm, i shëndoshë dhe energjik nuk zotëron disa qindra gramë qeliza aktive, të specializuara, me anë të të cilave njëra ose tjetra gjëndra e tij mund të funksionojë rregullisht. dhe të prodhojë produkte pa të meta. Për sa kohë që gjëndrat dhe organet nuk janë privuar nga mbetjet e fundit të qelizave aktive, një njeri është në gjendje të zvarritet disi ekzistencën e tij; por kur më në fund shpenzohen, vdekja bëhet e pashmang Pastaj personi "i ngopur", "i fortë" dhe "fuqishëm" vdes pasi i ka ngordhur gjëndrat dhe organet e tij. Për shembull, qelizat e zemrës humbin fuqinë dhe elasticitetin e nevojshëm për të bërë kontraktimet normale. Zemra më pas përpiqet të shpëtojë situatën duke rritur numrin e qelizave të saj, si rezultat i së cilës zmadhohet me qeliza të formuara nga proteinat shtazore dhe buka e bardhë. - Por kjo nuk bën dobi, sepse këtyre qelizave u mungon aftësia për të kryer ndonjë punë të dobishme dhe nuk kalon shumë kohë para se organi të pushojë së rrahuri fare.

Ne nuk e dimë me siguri se sa përbërës të ndryshëm shkojnë bërja e një kokrre gruri ose e ndonjë trupi tjetër bimor. Le të marrim një numër hipotetik, të përafërt, le të themi 10,000. Sipas ligjeve më elementare të natyrës, atëherë duhet të arsyetojmë se lëndët e para të nevojshme për fabrikën njerëzore përbëhen nga 10,000 substanca të ndryshme dhe në furnizimin e këtyre materialeve është e rëndësishme të kemi kujdes të veçantë që njëri ose tjetri nga përbërësit të mos jetë mungon.
Ky është sistemi më natyral për të siguruar funksionimin normal të fabrikës njerëzore.

Tani le të shohim se sa e turbullt është dietologjia e këtij ushqimi të gatuar mosha është. Burrat kryejnë shkatërrim në masë të atyre substancave thelbësore dhe ushqejnë trupin e tyre vetëm me disa lloje të përbërësve të tyre.

Pas vitesh kërkimesh të mundimshme, biologët zbulojnë se ka vetëm 1015 lloje substancash në djathë, gjalpë, mëlçi ose tru. Dikush do të priste që ata të rrëfenin se si rezultat i punës së tyre të gjatë, ata kanë gjetur se ushqime të tilla dhe të tilla përbëhen nga vetëm 10-15

Machine Translated by Google

Llojet e substancave të degraduara, të çekuilibruara, helmuese, të degjeneruara dhe të ngordhura, si dhe ato të përbërësve që formojnë lëndët tona të para, mungojnë 9990 lloje dhe, për rrjedhojë, këto produkte ushqimore janë aq të mangëta, të dëmshme dhe të rrezikshme saqë përdorimi i tyre si lëndë ushqyese nuk duhet të jetë. rekomanduar nga kushdo. Por në vend të kësaj, ata saktësojnë një nga një emrat e të gjitha substancave që kanë arritur të gjejnë në ato ushqime, përshkruajnë me detaje funksionet e tyre në të ushqyer dhe, pasi numërojnë vetitë e tyre, i rekomandojnë si lëndë ushqyese "të dobishme". Ata nuk përmendin asnjë fjalë për mungesën e mijëra përbërësve ushqyes, as nuk flasin për rolin e tyre në të ushqyer apo për rezultatet katastrofike që pasojnë pa ndryshim mungesën e tyre.

Megjithatë, këto konsiderata janë aspekte mjaft thelbësore të pyetjes.

Duhet të kihet parasysh se funksionet e papërpunuara janë kaq të shumëfishta ushqime në organizëm që edhe nëse njeriu do t'i njihte të gjitha për ndonjë mrekulli, një jetë e tërë nuk do të mjaftonte për përshkrimin e tyre të thjeshtë. Ne duhet ta konsiderojmë si një nga ligjet elementare të të ushqyerit faktin që asnjë përbërës ushqyes nuk mund t'i shërbejë qëllimit të tij të vërtetë nëse merret i izoluar, përveç të tërës.

Kur dikush i vë në dukje edhe shkencëtarit më të famshëm që ekziston asnjë gjurmë vitaminash në bukën e bardhë që ha, ai përgjigjet, pa asnjë hezitim, se ha edhe ushqime që përmbajnë vitamina Me të njëjtin justifikim një murator mund të vendosë tullat e tij gjatë gjithë ditës dhe të ngrejë murin e tij pa asnjë llaç, dhe pastaj argumentojnë se ka raste kur ai përdor edhe llaç. E tillë është verbëria që shkaktohet nga varësia ndaj ushqimit.

Çfarë është buka e bardhë nëse jo niseshteja, sheqeri, yndyrat, proteinat dhe disa lloje kripërash të vdekura - me fjalë të tjera, vetëm hiri i pajetë i disa prej 10,000 përbërësve që formojnë lëndën tonë të parë? Çfarë është sheqeri i rafinuar nëse nuk është një nga 10,000 më lart? Çfarë është mishi nëse jo proteinat që përmbajnë helm dhe gjurmët e disa përbërësve të degjeneruar? Megjithatë, njeriu e mbush stomakun e tij deri në buzë me këto pak substanca dhe i privon organet e tij nga mijëra lëndë ushqyese vërtet thelbësore. Përsa i përket çrregullimeve që rezultojnë që vijnë në organet e tij, mund të krijohen një

Machine Translated by Google

disa ide duke vizituar spitale ose duke shqyrtuar ilustrimet në tekstet mjekësore. Si mund të shkaktohen deformime, plagë dhe ulçera të tilla të tmerrshme, nëse jo nga mungesa e lëndëve ushqyese superiore?

Megjithëse shkencëtarët kanë zbuluar deri më tani vetëm 40-50 lloje të mijëra përbërësve ushqyes, një pjesë e madhe e literaturës mjekësore i kushtohet përshkrimit të efekteve të këtyre substancave, të cilat gjithashtu përbëjnë bazën e një numri të madh aktivitetesh të tjera mjekësore. Për më tepër, një rrjet i madh ndërmarrjesh tregtare është përhapur në të gjithë botën për prodhimin dhe shpërndarjen e këtyre substancave.

Ne mund të imagjinojmë se si do të jetë situata nëse, në vend të atyre 40-50 përbërësve, shkencëtarët hulumtues arrijnë një ditë të gjejnë 400 ose 500, për të mos folur për 4000 ose 5000 lloje substancash. Njeriu i sotëm duket se e ka humbur nga sytë integritetin e lëndëve të para reale të nevojshme për trupin e tij; ose nuk janë menjëherë në dispozicion të tij ose e ka të pamundur t'i marrë ato. Pra, ai duhet të shikojë në çdo cep dhe cep për t'i gjetur ato një nga një për të kënaqur nevojat e organizmit të tij. Shkencëtarët hulumtues i konsiderojnë si shkencore vetëm ato substanca formulat e të cilave janë të njohura për ta dhe janë të shtypura në libra. Duke qenë se nuk kanë njohuri për formulat e plota të përbërësve të një kokrre gruri, nuk shohin asgjë shkencore në të. Është një substancë "e zakonshme" që mund të merret lehtësisht, është e bollshme kudo dhe është e njohur për të gjithë. Por është krejt tjetër çështje kur ata arrijnë të zbulojnë një përbërës të ri ushqyes dhe të gjejnë formulën e tij. Më pas bëhet shkencore; zbulimi i tij vlerësohet si një triumf i madh në fushën e mjekësisë dhe, për më tepër, ai fut një zjarr dhe entuziazëm të freskët në fabrika, farmaci dhe klinika. Dhe kjo është e gjitha sepse njeriu nuk dëshiron të heqë dorë nga buka e bardhë.

Sido që të ndodhë, njerëzit më në fund duhet të pranojnë se e vetmja mënyrë për të hequr qafe sëmundjen është fillimisht të kufizojmë rreptësisht dhe më pas të ndalojmë tërësisht shkatërrimin masiv të përbërësve tanë ushqyes.

Për këtë, organet përgjegjëse duhet të bëjnë një publicitet intensiv dhe duhet të marrë masa aktive për të parandaluar shkatërrimin në masë të

Machine Translated by Google

përbërësit ushqyes. Ata duhet të marrin varietete të reja pjatash nga përzierjet e ushqimeve të papërpunuara dhe t'i rekomandojnë ato publikut, zakonet ushqyese të të cilit më pas do të pësojnë ndryshime graduale. Si rezultat, sëmundjet që tani prekin njerëzimin do të eliminohen në mënyrë progresive dhe një ekonomi e madhe do të ndikohet në koston tonë të jetesës.

Para se të bëheshim brungrënës, familja jonë konsumonte një kilogram bukë në ditë, ndërsa tani një kilogram grurë na mban nga tetë deri në 10 ditë. Me një dietë me bukë të bardhë duhet të kisha vdekur shumë kohë më parë, por falë grurit jetëdhënës jam ende gjallë dhe ndihem i sigurt se do të jetoj edhe për të paktën 40-50 vjet të tjera.

Krahasimi midis shëndetit të ushqimit të papërpunuar dhe Fëmijët që hanë të gatuar është mjeti më i mirë për të konfirmuar dëmin e shkaktuar nga ngrënia e ushqimit të gatu

Parimet duhet së pari të miratohen në çerdhet, shtëpitë e fëmijëve, spitalet dhe restorantet, dhe më pas ato duhet të popullarizohen me anë të publicitetit në publikun e gjerë. Me fakte kaq të qarta dhe të pakundërshtueshme siç kam paraqitur, duhet të shpresojmë që shkencëtarët mendjemprehtë të fillojnë punën menjëherë. Por nëse dëshirojnë të kenë prova konkrete të mëtejshme, unë propozoj testin e mëposhtëm. Lërini foshnjat e njërës prej shtëpive të fëmijëve të ndahen në dy grupe të barabarta, njëri prej të cilëve duhet të ushqehet me metodat aktuale mjekësore, tjetri të edukohet sipas parimeve të të ngrënit të papërpunuar. Pastaj le të krahasohet shëndeti i dy grupeve me njëri-tjetrin. Nuk kam asnjë dyshim se që në fillim do të jetë e qartë për të gjithë botën se cili nga të dy sistemet), i të ushqyerit është vërtet shkencor dhe humanitar. Të njëjtat rezultate mund të merren duke përshtatur metodën për shërimin e pacientëve në spital.

Shumë njerëz me mendje të thjeshtë mund të kundërshtojnë testin me arsyetimin se është mëkatare ose e dëmshme të kryhen "eksperimente" të tilla mbi fëmijët. Megjithatë, nëse njerëz të tillë mendojnë pak më thellë, ata do të shohin se nuk është një eksperiment për të mbrojtur jetën dhe shëndetin e një fëmije duke e ushqyer atë me koleksionin e plotë të përbërësve të pastër ushqyes të synuar.

Machine Translated by Google

nga natyra për organizmin e njeriut. Eksperimentet e vërteta janë ato teste çnjerëzore që kryhen nën maskën e shkencës me disa lloje substancash sintetike që mezi njihen ende në laborator, si rezultat i të cilave miliona fëmijë largohen nga jeta në fillimet e tyre, duke lënë prindërit e tyre në hidhërim. pikëllimi. Eksperimentet janë ato operacione që luajnë me shëndetin e njerëzve nga 1001 ushqime dhe helme të degjeneruara dhe krijojnë sëmundje të reja. Këto sëmundje quhen në mënyrë qesharake sëmundjet e qytetërimit, pa më së paku ndjesinë e turpit për një "qytetërim" të tillë dhe pa menduar se kushtet nga të cilat lindën sëmundje të tilla mund të quhen injorancë, egërsi ose barbarizëm, por kurrë civilizim.

Institucionet shkencore dhe organet shtetërore përgjegjëse duhet Shqyrtoni problemin e të ngrënit të papërpunuar pa më tej Vonesa

Unë kam propozuar një metodë radikale dhe në të njëjtën kohë shumë të thjeshtë dhe natyrale me anë të së cilës njerëzimi do të çlirohet nga çdo sëmundje në tokë. Kjo është një çështje shumë e rëndësishme, së cilës duhet t'i kushtojnë vëmendje të menjëhershme të gjithë shkencëtarët, mjekët, intelektualët dhe organet përgjegjëse shtetërore. Ata ose duhet të provojnë publikisht se unë jam gabim në pikëpamjet e mia dhe t'i hedhin poshtë ato me eksperimente bazë, ose duhet të konfirmojnë të vërtetën e tyre dhe të ndërmarrin hapat e nevojshëm për t'i vënë ato në praktikë. Në veçanti, nëse mjekët shfaqin ndonjë indiferencë apo heshtje, ajo mund të interpretohet nga publiku i gjerë si një rast i qartë i mungesës së vullnetit nga ana e tyre për të shmangur sëmundjet, në mënyrë që fusha apo funksionimi i tyre të mos reduktohet. Personalisht, nuk besoj se kjo është përgjithësisht e vërtetë, sepse pak njerëz mund të jenë kaq të pamëshirshëm; por mjekët duhet të japin prova pozitive se ata kanë një qëllim më të lartë dhe më fisnik sesa fitimi i parave dhe se objekti i tyre është në fakt shërbimi ndaj shkencës, shërbimi ndaj njerëzimit.

Mjekët fisnikë, me shpirt publik dhe altruistë arrijnë objektivin e tyre të aspiruar me pranimin e të ngrënit të papërpunuar, ndërsa mjekët çnjerëzor, egoistë dhe lakmitarë shohin në të humbjen e tyre personale. Vështirësia e supozuar e ndryshimit të zakoneve të rrënjosura thellë mund të shërbejë vetëm si një justifikim i dobët për

Machine Translated by Google

mbulojnë interesat e koprrata vetjake të njerëzve të ligj. Zbulimi i të ngrënit të papërpunuar është mundësia më e mirë për të dalluar fisnikun nga i poshtër, të mirën nga e keqja, të mençurin nga i pamenduri.

Nuk ka aktivitet me vlerë më të madhe humanitare sesa përhapja e ushqimit të papërpunuar. Është e nevojshme ta zgjojmë gjithë njerëzimin nga gjumi i tij shekullor, t'i hapim sytë, ta shkundim nga letargjia dhe ta çlirojmë nga makthi i tanishëm. Të pasurit duhet të dhurojnë paratë e tyre për këtë kauzë; intelektualët trurin e tyre. Është thelbësore të formohen shoqëri, të krijohen klube, të botohen gazeta dhe të shtypen libra.
Për më tepër, është e nevojshme të ndërtohen sanatoria të bollshme me të gjitha lehtësitë për pushim, argëtim dhe sport, dhe me anë të një "burgimi" disa muajsh për të shëruar, përtëritur, për t'u çliruar nga paragjykimet shkatërruese dhe për të ndihmuar e ndriçuar ata njerëz. të cilëve u mungon informacioni dhe vullneti i nevojshëm. Është shumë më e dobishme dhe më e dëshirueshme t'i kushtojmë para dhe energji këtij qëllimi sesa të ndërtojmë ndërtesa të padobishme që nuk na duhen si kisha, shkolla dhe spitale. Ngrënia e papërpunuar është një gur prove me anë të të cilit ne mund të verifikojmë se cili intelektual zotëron vërtet gjykimin e lirë dhe të papenguar, ose cili person është me të vërtetë i interesuar për shëndetin dhe mirëqenien e publikut. Me germa të arta historia do të regjistrojë emrat e njerëzve të tillë.

Nuk është mëkat të thuash të vërtetën

Disa njerëz më akuzojnë se kam një gjuhë të mprehtë. Kur i quaj të gatuar vrasës, kriminelë dhe kriminelë, nuk po bëj një akuzë; Unë thjesht po them të vërtetën, sado e hidhur të jetë kjo e vërtetë.
Kur një nënë e mbush gojën e fëmijës së saj të dashur me ushqim të nxehtë me duart e saj të kujdesshme, ajo dëmton organet e foshnjës së saj dhe e çon atë drejt sëmundjes dhe vdekjes. Kur një mjek përgatit një dietë me ushqime "ushqyese" dhe "lehtë të tretshme" për fëmijët e vegjël dhe

Machine Translated by Google

përshkruan pilula me vitamina artificiale në kurriz të perimeve dhe frutave, ai bën një shkelje edhe më të madhe.

Çdo ditë shikoj sesi, nga një ironi e çuditshme e fatit, të dobëtit dhe të sëmurët i konsiderojnë si shëruese pikërisht ato substanca që kanë qenë shkaku i sëmundjeve të tyre dhe i gllabërojnë me lakmi, ndërsa, përkundrazi, i shmangen me frikë të vetmet. substancat (perimet dhe frutat e papërpunuara) që mund t'i rikthejnë shëndetin, vetëm sepse i konsiderojnë si shkaktarë të mundimeve të tyre. Miliona jetë sakrifikohen vetëm për shkak të këtij keqkuptimi fatal. Personi që depërton në thellësinë e plotë të tragjedisë nuk mund të mbetet kurrë i ftohtë dhe indiferent.

Asnjë pengesë ligjore nuk ekziston kundër shkatërrimit të Lëndët e para të destinuara për fabrikën njerëzore

Kur del në pah një defekt i lehtë në ekuilibrin e duhur të Lëndët e para të furnizuara në industrinë e një qarku, personat përgjegjës akuzohen për neglizhencë dhe sillen në paraburgim, ndërsa ata që kryejnë falsifikimin më të tmerrshëm në lëndët e para të nevojshme për funksionimin e duhur të fabrikës njerëzore, shpesh shkojnë të lirë. Në shekullin e sotëm të përparimit shkencor, personi më injorant dhe më budalla ka të drejtën absolute të kërkojë metoda të reja të degjenerimit të ushqimeve natyrore dhe të sajojë e të ofrojë për shitje ushqimet më qesharake. Por ajo që është veçanërisht e çuditshme është fakti se shkencëtari i madh, citologu i madh, i cili ia ka kushtuar jetën studimit të funksioneve biologjike të qelizave të gjalla, ose dietologu, qëllimi kryesor i të cilit në jetën e tij është të punojë në dietë ideale për njeriun, blen një grumbull substancash të tilla të degjeneruara dhe ua ofron qelizave të tij, me indiferencën dhe pakujdesinë më të madhe, të udhëhequr vetëm nga diktatet e qiellzës së tij.

Në pamje të parë duket e pabesueshme që ne mund të çlirohemi të gjitha sëmundjet me anë të ushqimit të papërpunuar. Por madhështia e propozimit qëndron në vetë faktin se e "pabesueshme" bëhet lehtësisht një realitet i kryer. Vështirësia e heqjes dorë nga varësia ndaj ushqimit nuk duhet të konsiderohet si pengesë për realizimin e idealit të

Machine Translated by Google

ngrënia e papërpunuar; përkundrazi, ai duhet të shërbejë si masë për të matur forcën e armikut ndaj racës njerëzore dhe duhet të na shtyjë të bëjmë çdo përpjekje për të parandaluar hyrjen e një përbindëshi kaq të tmerrshëm në organizmin e fëmijës së porsalindur. Edhe ata njerëz që e kanë të vështirë t'i braktisin vetë ushqimet e gatuara dhe vazhdojnë të vazhdojnë në zakonet e tyre të dëmshme, duhet të pohojnë të vërtetën dhe për hir të brezit në rritje dhe të ardhmes së njerëzimit ata duhet të luftojnë për fitoren e asaj të vërtete duke predikuar. dhe duke shpjeguar parimet e të ngrënit të papërpunuar dhe me të gjitha mjetet e tjera të disponueshme.

Sigurisht, për ata njerëz mendjengushtë dhe me pamje të prapambetur të cilët janë të njëanshëm në mënyrë të pakthyeshme në favor të ushqimeve dhe barnave të gatuara, parimet e të ngrënit të papërpunuar janë shumë të avancuara, por sot jetojmë në epokën kozmike dhe jo në mesjetë, kur çdo ide progresive apo shpikje e madhe u persekutua për vite me radhë nga rralla injorante. Sot, është çështja e mbijetesës apo e asgjësimit të racës njerëzore ajo që shtrohet para nesh. Hezitimi është çnjerëzor.

Ngrënia e papërpunuar siguron përfitime të jashtëzakonshme në publik

Ekonomi dhe Rrit Standardin e Jetesës Disa Kohët

Një sasi e pabesueshme e lëndëve ushqyese shkatërrohet në zjarr dhe nga format e shumta të qërimit, rafinimit dhe përpunimit. Si shembull mund të thuhet se 100 gram grurë të mbirë ka një vlerë më të madhe ushqyese se buka e bardhë e përftuar nga një kilogram grurë.
E njëjta gjë është e vërtetë për të gjitha llojet e tjera të misrit, bishtajve, perimeve dhe frutave. Nëse sot heqim dorë nga të gjitha ushqimet e kafshëve, perimet e prodhuara në botë do të jenë në gjendje të ushqejnë vetë disa herë më shumë se popullsia aktuale e botës, me kusht që ato të hahen të papërpunuara. Kuptimi i vërtetë i të ngrënit të papërpunuar do të bëhet edhe më i kuptueshëm, kur mendojmë për punën, kohën dhe paratë që njerëzit harxhojnë për shkatërrimin e atyre lëndëve ushqyese, dhe më pas marrim parasysh të gjitha

Machine Translated by Google

shpenzimet mjekësore të bëra si nga ministritë e ndryshme të shëndetësisë ashtu edhe nga publiku i gjerë me shpresën për të eliminuar dëmtimet e shkaktuara në organet tona nga shkatërrimi i atyre lëndëve të njëjta ushqyese. Unë jam gati t'i tregoj të vërtetën e deklaratave të mia me prova konkrete për këdo që mund të dëshirojë të ketë detaje të mëtejshme mbi këtë temë. Historia nuk do t'i falë kurrë ata njerëz përgjegjës me autoritet që tregojnë indiferencë në këtë çështje dhe mbyllin veshët ndaj këtyre të vërtetave të qara për të justifikuar varësitë e tyre personale.

Mund të ketë vetëm dy arsye për refuzimin e tyre për të pranuar parimet e të ngrënit të papërpunuar. Ose ata duhet të deklarojnë se preferojnë të tolerojnë ekzistencën e sëmundjeve sesa të "privojnë" njerëzimin nga "kënaqësitë" e ushqimeve të gatuara dhe të heqin dorë nga mundësia e vënies në praktikë të një serie të tërë "arritjesh shkencore" të arritura si rezultat. me shumë punë të palodhur ose, me kryerjen e testeve bazë të propozuara nga unë, ata duhet të vërtetojnë se, në vend të çlirimit të njerëzve nga sëmundjet, ngrënia e papërpunuar i dëmton ata në fakt edhe më shumë.
Këtë ata do ta kenë fare të pamundur ta bëjnë. Nga kjo rrjedh se ata nuk kanë alternativë tjetër veçse të mbështeten në arsyetimin e tyre të parë, çnjerëzimi ekstrem i të cilit është i dukshëm për të gjithë.

Prandaj, në emër të të gjithë fëmijëve të pafajshëm, kërkoj që kundërshtarët e të ngrënit të paraqesin kundërshtimet e tyre në shtyp, në mënyrë që ata të marrin përgjigjen e duhur dhe opinioni publik të ketë mundësinë të nxjerrë përfundimet e nevojshme dhe të shprehë vendim përfundimtar dhe të drejtë.

Të gjithë duhet të njohin të parën reale dhe integrale Materialet e Trupit të Tij

Çdo individ është zotëruesi krenar i një prej të komplikuarve fabrikat në botë dhe vetëm ai është përgjegjës për funksionimin normal të fabrikës së caktuar. Është e nevojshme, pra, që ai të njihet tërësisht me lëndën e parë reale, të patëmetë dhe integrale të asaj fabrike të mrekullueshme.

Machine Translated by Google

Integriteti i këtyre lëndëve të para nuk përcaktohet nga sasitë e proteinave, yndyrave, karbohidrateve, vitaminave, mineraleve dhe kalorive që specifikohen nga biologët e sotëm në tekstet e tyre të të ushqyerit. As nuk është e mundur ta përcaktojmë atë duke vendosur krah për krah lista të gjata të recetave për ushqime të gatuara.

Përmes miliona e miliona viteve dhe me llogaritjet më të sakta natyra jonë e mrekullueshme ka bashkuar lëndët e para integrale të nevojshme për organizmin e njeriut, i ka kombinuar në harmoni të përsosur dhe në sasitë e nevojshme, i ka dhënë jetë dhe i ka përqendruar në perime. trupat në formë të qelizave të gjalla.

I gjithë sekreti i të ushqyerit qëndron tek ato qeliza të vdekura apo të gjalla. Në asnjë rrethanë substancat që përbëhen nga qeliza të vdekura nuk mund të shërbejnë si lëndë e parë për fabrikën njerëzore.

Njeriu nuk duhet të humbasë ndjenjën e masës dhe të kënaqet me shpikjet e tij përtej kufijve të arsyes. Është e vërtetë se në studimin e përbërësve individualë të ushqimit, biologët kanë marrë një vështirësi të madhe dhe kanë bërë shumë zbulime të rëndësishme, të cilat meritojnë plotësisht vlerësimin tonë. Megjithatë, të gjitha këto arritje mund të konsiderohen të mëdha vetëm në lidhje me zhvillimin aktual teknik dhe mendor të njeriut. Kundër urtësisë supreme të natyrës, edhe shkencëtarët më të shquar, me gjithë njohuritë e tyre dhe zbulimet e tyre të panumërta, nuk kanë njohuri më të madhe se një fëmijë pesëvjeçar. Prandaj, ata nuk kanë të drejtë të prishin harmoninë dhe integritetin e lëndëve të para të ndërtuara nga natyra dhe t'i imponojnë publikut spërkatjen e tyre fëminore të dijes si shkencë e përsosur.

Pa dyshim, në përpjekjen për të depërtuar në sekretet e produkteve ushqimore Qëllimi përfundimtar i shkencëtarëve është të njohin të gjithë ata përbërës ushqyes që janë thelbësorë për organizmin e njeriut, të përcaktojnë sasitë e tyre relative dhe t'i integrojnë ato së bashku. Me fjalë të tjera, ata dëshirojnë të përgatisin artificialisht një kokërr gruri ose thjerrëz dhe t'i japin jetë. Por atë që njeriu nuk ka mundur ta marrë pas mijëra vitesh punë të pandërprerë, natyra na e paraqet sot pa pagesë. Çfarë duam më shumë? A kemi ndonjë dyshim në përputhje me urtësinë e

univers apo varësia ndaj mishit e nxit njeriun të kryejë marrëzitë më të pabesueshme?

Është shumë e pakuptimtë dhe e rrezikshme të supozojmë se kemi nevojë për më shumë proteina ose përbërës të tjerë ushqimorë nga sa ka në trupat e perimeve. Nëse këto të fundit përmbajnë vetëm sasi të vogla proteinash, rrjedh se trupi ynë nuk ka nevojë për më shumë, sepse është pikërisht me ato sasi që organizmi ynë është ndërtuar dhe zhvilluar gjatë një periudhe prej miliona shekujsh.

Disa njerëzve u pëlqen shumë të flasin vazhdimisht për trupin-Materiale ndërtimi. Nëse proteinat shtazore "plotësisht të balancuara" dhe "vaktet ushqyese" do të mund të rrisnin lartësinë e çdo brezi me një milimetër, sot lartësia e njeriut do të ishte rritur tashmë me disa metra.

Vitaminat artificiale të prodhuara në masë nuk mund të shërbejnë kurrë si përbërës ushqyes për arsyen shumë të dukshme se mjaft shpesh brenda pesë minutave pas hyrjes së tyre në trupin e njeriut ato ndalojnë fare funksionet e organizmit tonë; me fjalë të tjera na çojnë drejt vdekjes.

Është dritëshkurtër për të ardhur keq të konsiderosh një produkt të veçantë ushqimor si një burim të një vitamine specifike ose të ndonjë përbërësi tjetër ushqyes. Të gjitha përbërjet organike përbëhen nga pothuajse të njëjtët përbërës, por ato ndryshojnë në vetitë e tyre fizike dhe kimike për shkak të ndryshimeve në përbërjen e tyre dhe strukturën molekulare. Kështu, të gjithë e dinë se alkoolet dhe sheqernat përbëhen nga të njëjtat elementë kimikë (karboni, hidrogjeni dhe oksigjeni), por ato ndryshojnë shumë në ngjyrë, shije dhe pamje. Zogjtë mbahen në kafaze me një lloj farë ose grurë dhe kafshët shtëpiake shpesh ushqehen vetëm me një lloj bari. Megjithatë, këto krijesa marrin furnizimin e plotë të proteinave, yndyrave, vitaminave dhe mineraleve nga i njëjti lloj ushqimi që u jepet.

Trajtimi i sëmundjeve me anë të vitaminave false, antibiotikëve shkatërrues dhe helmeve të ndryshme janë eksperimente të pashpresë që bazohen jo në arsyetime etiologjike dhe bazë, por në të dhëna simptomatike, të dukshme dhe kontradiktore.

Machine Translated by Google

Asnjë vitaminë artificiale nuk mund të rivendosë ekuilibrin e mrekullueshëm të vitaminave natyrale të djegura në zjarr; asnjë helm nuk mund të rregullojë funksionet normale biologjike të organeve dhe gjëndrave të degjeneruara; asnjë antibiotik nuk mund të zëvendësojë antibiotikët natyralë të shkatërruar në kuzhinë.

Kafshët shërojnë plagët e tyre duke i lëpirë ato. Sekrecionet dhe pështyma e tyre janë të pajisura me veti baktericid. Megjithatë, sekrecionet e një njeriu të gatuar nuk kanë veti të tilla. Ngrënësi i papërpunuar mbron rrezikun e një ftohjeje të rëndë përmes agjentit të sekrecioneve të lëshuara nga indet e traktit respirator, ndërsa një hanë i gatuar prodhon rrjedha sputum dhe pështymë, por ende nuk është në gjendje t'i rezistojë të njëjtit rrezik.

Epoka e të ngrënit të gatuar është mosha kur varësitë, Supersticionet dhe mikrobet mbretërojnë suprem

Mjekësia moderne është e rrethuar nga një rrjetë e ngatërruar besëtytnish të kota. I gjithë aktiviteti mjekësor bazohet në të dhëna simptomatike, të dukshme, mashtruese dhe kontradiktore, ndërsa parimi më thelbësor dhe themelor është varrosur në harresë. Ky është fakti që FUNKSIONIMI EFICIENT I ÇDO FABRIKE I NËNSHTAR FURNIZIMIT UNIFORM TË LËNDËVE TË PARA INTEGRALE TË SPECIFIKUARA NGA INXHINIERI. Në këtë rast, LËNDËT E PARA INTEGRALE TË FABRIKËS SË NJERIUT JANË QELIZAT E GJALLA PERIMORE DHE ASGJE TJETËR.

I dehur nga disa suksese teknike, njeriu i sotëm e imagjinon veten në zenitin e qytetërimit, ndërsa në realitet ai zvarritet në një jetë makthi më primitive, të panatyrshme dhe të tmerrshme.
Në përgjithësi, në fushën e politikës, ekonomisë, moralit dhe shëndetit, mendja dhe ndjenjat e njeriut sundohen dhe veprimet e tij drejtohen nga varësitë e neveritshme dhe besëtytnitë e kota. Duke harruar problemet më thelbësore dhe themelore të jetës, burrat i ekzagjerojnë çështjet e parëndësishme të rëndësisë dytësore dhe i kthejnë ato në pyetje jetike dhe më pas humbin një sasi të madhe kohe dhe burimesh, krijojnë

Machine Translated by Google

armiqësitë, derdhën oqeane gjaku dhe përhapën rrënimin dhe shkatërrimin universal.

Historianët e së kaluarës kanë pikturuar me ngjyrat më të neveritshme impostimet dhe haraçet e marra nga pushtuesit e huaj. Ndërsa sot, në momentin kur marrin drejtimin e shtetit, burrat që konsiderohen si të qytetëruar dhe të ndritur përdorin pretekste të ndryshme të legalizuara për të konfiskuar më shumë se 90 për qind të të ardhurave totale të popullit të tyre për të kënaqur varësitë dhe ambiciet e tyre personale. Ata inkurajojnë prodhimin e duhanit, pijeve alkoolike dhe joalkoolike, çajit, kakaos dhe kafesë, të cilat të gjitha dëmtojnë shëndetin e njerëzve dhe më pas krenohen me rritjen e të ardhurave të qeverisë nga ato burime. Po ashtu, babai budalla i një familjeje mund të gëzohet për qindarkën e tij të vogël të fituar në kurriz të një paundi të shpërdoruar nga fëmijët e tij dhe, çfarë është akoma më keq, me çmimin e rëndë të dëmtimit të shëndetit të tyre.

Që sugjerimet dhe rekomandimet aktuale të vitaminave dhe mineraleve individuale nuk arrijnë ndonjë rezultat të dobishëm, pavarësisht nga fakti se, të nxitura nga nxitja e varësisë së plotfuqishme, zakonet ushqyese të njerëzimit gradualisht zhvillohen në një model të frikshëm që inkurajon prodhimi i ushqimeve të rrezikshme me mungesë të vitaminave dhe mineraleve. Pa as më së paku pushim apo pushim, lindin vazhdimisht fabrika për prodhimin e duhanit, pijeve alkoolike dhe joalkoolike, biskotave, ëmbëlsirave, akullores, salsiçeve, ushqimeve të konservuara, bukës së bardhë, margarinës dhe substancave të tjera të rrezikshme.

Të gjitha këto e dëshmojnë këtë në sjelljen e përditshmërisë së tyre njerëzit nuk udhëhiqen nga arsyeja e shëndoshë, por nga varësitë shkatërruese dhe besëtytnitë e kota, të veçanta për njerëzimin që hahet e gatuar. Në këtë botë ekzistojnë grupime të shumta që merren me çështje të parëndësishme dhe dytësore me interes rreptësisht të kufizuar.
Tash e tutje, detyra kryesore e njeriut të qytetëruar duhet të jetë të bëjë një fushatë urgjente dhe vendimtare kundër varësive dhe bestytnive të çdo përshkrimi. Ky është i vetmi mjet bazë me të cilin njeriu do

Machine Translated by Google

të ketë sukses në arritjen e asaj jete të bollshme, të qetë, të rehatshme, të shëndetshme, të gjatë dhe të lumtur që ai ka aspiruar gjithmonë.

Prova konkrete është para syve të mi. Me anë të ushqimit të papërpunuar jo vetëm se kam shpëtuar jetën time, por edhe e kam çliruar veten nga të gjitha ato sëmundje që më mundonin vazhdimisht dhe e kam larguar plotësisht nga unë atë spektër të tmerrshëm të vdekjes së hershme. Në moshën 61-vjeçare, kur të gatuarët pushojnë së punuari dhe dalin në pension, unë kam rifituar shëndetin, forcën, energjinë dhe energjinë e një të riu 25-vjeçar.
Për muaj të tërë, punoj 16 orë në ditë, pa përjetuar as ndjenjën më të vogël të lodhjes. Jam shumë i bindur se do të jetoj përsëri gjithë jetëgjatësinë e një të gatuar-ngrënës.

Shpesh është thënë se njeriu duhet të hajë për të jetuar dhe jo të jetojë për të ngrënë. Tani ka ardhur koha për të vërtetuar se cilët janë ata që e konsiderojnë të ngrënit si një mjet për një qëllim dhe jo një qëllim në vetvete. Lërini njerëz të tillë të ndjekin shembullin tim, të dalin në arenë, të bashkojnë duart në një kauzë të përbashkët, të luftojnë kundër çdo varësie njerëzore dhe të hapin rrugën drejt një jete të re dhe të lumtur për mbarë njerëzimin.

Temat e diskutuara në këtë libër nuk janë pyetje të specializuara që duhet të diskutohen me dyer të mbyllura. Ato janë çështje që kanë të bëjnë me njerëzimin në tërësi dhe duhet të konsiderohen publikisht në mënyrë që të gjithë të mund të njohin lëndën e parë reale të trupit të tij.

Është detyrë e të gjithë atyre njerëzve që janë të interesuar për shëndetin e tyre dhe të fëmijëve të tyre të ngrenë zërin dhe të kërkojnë që ata që kundërshtojnë parimet e të ngrënit të papërpunuar duhet t'i paraqesin kritikat e tyre në shtyp, në mënyrë që unë të kem mundësia për t'u dhënë atyre përgjigjet e duhura dhe për të larguar kështu skepticizmin e publikut të gjerë ndaj doktrinës së ngrënjes së papërpunuar.

Shtojca

Lexuesit e librave të mi për ushqimin e papërpunuar shpesh më drejtohen si personalisht ashtu edhe me shkrim dhe më kërkojnë detajet e një diete të veçantë me ushqim të papërpunuar. Tani, ai që ha pagat nuk ka një program të veçantë për mëngjes,

Machine Translated by Google

vaktet e mesditës ose të mbrëmjes. Ai ha sa herë që dëshiron, çfarë të dojë dhe aq sa i kërkon oreksi. Por për shkak se të gatuar-ngrënësit, duke qenë të mësuar me orët dhe ligjet e veçanta të të ushqyerit, dëshirojnë të shohin edhe sistemin e ushqimit të papërpunuar, të rregulluar sipas rregullave të caktuara, le të jetë kështu. Nuk ka ndonjë dëm të veçantë në të.

Sigurisht, është përtej aftësisë së një personi të vetëm për të përpunuar receta të hollësishme dhe për të planifikuar menu të ndryshme për të përfshirë një numër të madh pjatash të reja. Shumëllojshmëria e panumërt e pjatave të gatuara dhe e ushqimeve të degjeneruara që shohim sot janë zhvilluar gradualisht, në rrjedhën e mijëra viteve dhe me përpjekjet e mijëra njerëzve.
Kur njerëzit më në fund binden se mënyra më e arsyeshme e të ushqyerit është ngrënia e papërpunuar, shumë lloje pjatash të shijshme do të shfaqen, si të thuash, brenda natës.

Me kusht që t'i kushtojë disa javë nga koha që zakonisht shpenzon në gatim, çdo amvise do të jetë në gjendje të përgatisë, sipas shijes së saj, një shumëllojshmëri të madhe pjatash të reja të mrekullueshme nga përzierjet e ushqimeve të shumta të papërpunuara që kemi në dispozicion; dhe duke e bërë këtë, ajo do të pasurojë menunë e përgjithshme në të njëjtën kohë. Le të marrim si shembull familjen tonë.

Pas një sërë sprovash, arrita në përfundimin se ushqime të tilla si drithërat, bishtajat, patatet, patëllxhanët dhe palcat, konsumimi i papërpunuar i të cilave konsiderohet i pamundur nga të varurit nga ushqimi, mund të përzihen në sasi të ndryshme për të formuar sallata të shijshme sipas dëshirës. edhe më i binduri i varur nga mishi.

Në ujë të bollshëm thithim grurin, thjerrëzat, qiqrat, fasulet etj.
Kur fillojnë të mbijnë brenda një ose dy ditësh, i shpëlajmë me ujë të freskët. Më pas e kullojmë këtë ujë, e mbulojmë tenxheren me kapak dhe e vendosim në një vend të freskët. Në këtë gjendje ato mund të hahen për tre ose katër ditë. Ato gjithashtu mund të merren me rrush të thatë, arra, hurma dhe shumë ushqime të tjera të ngrënshme ose mund të përzihen me sallata të ndryshme.

Kur duam të përgatisim sallatë kalojmë në grirëse grurin, thjerrëzat etj dhe grijmë patatet dhe karotat në rende.

Machine Translated by Google

rende; më pas i presim kastravecat, domatet dhe qepët në feta të holla me thikë dhe copëtojmë piper jeshil dhe disa lloje perimesh jeshile.

Tani i përziejmë të gjitha bashkë dhe shtojmë vaj ulliri të papërpunuar, lëng limoni të freskët dhe pak ujë të freskët burimi. Mund të shtoni edhe arra, rrush të thatë, hurma etj. Sasia relative e përbërësve varet nga shija individuale. Në verë është e këndshme për të ngrënë sallata të tilla të ftohtë.

Duke marrë për bazë mënyrën e përgatitjes së kësaj sallate, mund të përgatitet një larmi e madhe sallatash me shije dhe pamje të ndryshme duke përdorur të gjitha llojet e zarzavateve dhe perimeve të tjera të ndryshme, si spinaqi, marule, patëllxhan, panxhari dhe në përgjithësi. , çfarëdo që të ofrojnë kopshtet tona me perime, por përbërësit thelbësorë të sallatës janë drithërat, bishtajat dhe patatet.

Kjo sallatë duhet të bëhet ushqimi bazë i gjithë njerëzimit. Ky ushqim, i cili është ushqimi më i plotë si për të pasurit ashtu edhe për të varfërit, ka përparësitë e të qenit shëndetdhënës, forcues, i kënaqshëm, ushqyes dhe i lirë. Është një pjatë që përmban të gjithë faktorët thelbësorë për një jetë të gjatë dhe të shëndetshme. Është një recetë kundër të gjitha sëmundjeve. Një pjatë me këtë vakt, së bashku me pak fruta shtesë, mjafton për të plotësuar kërkesat e përditshme të një njeriu dhe njëkohësisht për t'i siguruar atij mbrojtjen më të mirë kundër çdo lloj sëmundjeje.

Duke marrë në konsideratë dashurinë relative të varieteteve të caktuara e frutave që janë të pakta në dimër, disa njerëz mendojnë se ngrënia e papërpunuar do të jetë mjaft e shtrenjtë atëherë. Ata imagjinojnë se ai që ngrëna nuk duhet të ushqehet vetëm me fruta të freskëta gjatë gjithë viteve. Kjo, natyrisht, nuk është e vërtetë. Ka njerëz që përfundojnë një vakt të madh me një sasi bujare frutash. Nëse njerëz të tillë e hanë atë frut vetëm me një pjesë të bukës që zakonisht e konsumojnë (por në formën e grurit të papërpunuar, sigurisht), ata do ta gjejnë veten plotësisht të kënaqur. Në këtë mënyrë do t'u kursehen si shpenzimet, ashtu edhe mundimet e përgatitjes së ushqimeve të gatuara, çajit, brumërave dhe të gjitha llojeve të ushqimeve të tjera të degjeneruara.

Machine Translated by Google

Ka ushqime të caktuara, si gruri, arrat, perimet me rrënjë, që gjenden në të gjitha stinët e vitit me luhatje të vogla të çmimeve të tyre. Për më tepër, mund të përfitohet nga frutat e freskëta kur ato janë në sezon; Kështu, kur manat janë të bollshme, ne mund të ushqehemi kryesisht me manit, dhe kështu me rrush dhe fruta të tjera.

Gjatë dimrit shumë lloje frutash të thara natyrale mund të ngjyhen në ujë të ftohtë, të shndërrohen në komposto të papërpunuara dhe të shijohen me kënaqësi të madhe. Kësaj komposto mund t'i shtojmë disa arra, fëstëkë, grurë të mbirë, pluhur kardamom ose vanilje etj. Komposta e papërpunuar është ushqimi më ekonomik dhe në të njëjtën kohë më i këndshëm në dimër.

Përveçse të hamë arrat, bajamet, fistikët dhe lajthitë në gjendjen e tyre natyrale, të përziera me fruta të tjera të thata, mund t'i bluajmë dhe t'i përdorim në forma të tjera të ndryshme, ose mund t'i përziejmë me kanaçe me perime të papërpunuara ose komposto të ndryshme. Ëmbëlsirat më të këndshme të një njeriu që hanë ushqime të papërpunuara është "Halva" ose mishi i ëmbël i arrave, bajameve ose fistikëve. Këto grimcohen, erëzohen sipas shijes me kardamom, vanilje ose shafran dhe priten në katrorë të vegjël. Kjo Halva hahet me kënaqësinë më të madhe me perime të ndryshme jeshile. Mund të vendoset në një gjethe marule dhe të hahet si një lloj sanduiç. Uji i përzier me lëng limoni të freskët është pija më e mirë që mund t'u jepet fëmijëve.

Si përfundim, është përsëri e nevojshme t'i kujtojmë lexuesit një shumë rrethanë e rëndësishme që duhet pasur gjithmonë parasysh. Në periudhën fillestare të ngrënies së ushqimit të papërpunuar personat e varur mund të përjetojnë forma të ndryshme shqetësimesh, të cilat mund të lënë përshtypjen se ushqimet e papërpunuara janë të dëmshme për ta dhe se i dobësojnë ose i sëmurin. Duhet mbajtur mend se të gjitha konceptet ekzistuese të gabuara dhe katastrofike në dietologji e kanë origjinën e tyre në përshtypje të tilla të dukshme dhe kontradiktore. Prandaj, simptomat e jashtme nuk duhet të shërbejnë kurrë si justifikim për ta lënë punën përgjysmë. Është e nevojshme të presësh për rezultatet përfundimtare, të cilat mund të duhen disa javë ose muaj për të ardhur. Por nëse ushqimet e gatuara ndonjëherë përzihen me lëndë ushqyese të papërpunuara, ato rezultate mund të vonohen shumë dhe të mos jenë efektive ose të mos shf

Machine Translated by Google

Shqetësimet e tyre nuk janë gjë tjetër veçse reagime kuruese dhe me rezistencën e treguar ndaj tyre do të mund të çlirohen nga të gjitha sëmundjet e njohura dhe të panjohura.

Më e qëndrueshme nga ato shqetësime është, sigurisht, dëshira për të ushqim i gatuar. Gjithsesi duhet mbajtur parasysh gjithmonë se impulset e "urisë" që ndjehet në rrethana të tilla nuk nxiten nga qelizat normale apo të shëndetshme, por nga qelizat e degjeneruara, të padobishme dhe joaktive dhe nga helmet e grumbulluara në trup; me fjalë të tjera, nga vetë sëmundja që dëmton organizmin. Prandaj, është pikërisht duke duruar dhe rezistuar ndaj asaj ndjenje "urie" që ne do të jemi në gjendje t'i eliminojmë ato helme, të shpëtojmë nga prania e qelizave të pavlera, të ndërtojmë komplementin e nevojshëm të qelizave aktive dhe të sigurojmë njëherë e përgjithmonë bekimet e Shendet i mire. Qëndrimi çdo orë i asaj "urie" është një fitore në luftën tonë kundër sëmundjeve.

Teheran, 1963

***

PJESA E DYTE

Ndërtimi i organizmit njerëzor

Temat që diskutoj në këtë libër nuk janë probleme të specializuara. Janë pyetje që prekin njerëzimin në tërësi. Ato prekin të gjithë ata që kanë trup dhe jetojnë; kanë të bëjnë me të gjithë ata që kanë gojë dhe hanë. Prandaj përpiqem gjithmonë të shkruaj në një gjuhë sa më të thjeshtë, duke i bazuar përfundimet e mia në të dhëna dhe argumente të përgjithshme, pa e bllokuar shkrimin tim me detaje shkencore dhe terminologji të patretshme, sa nuk mund të kuptojnë shumica e lexuesve të mi. Në argumentet e mia, unë nuk mbështetem në një mori të dhënash të dukshme dhe kontradiktore të marra në laborator me mjete të papërsosura ose, akoma më keq, në ndonjë supozim të gabuar të bazuar në të dhëna të tilla. Provat që unë paraqes janë ligjet e pakundërshtueshme të natyrës dhe konkluzione të tilla të përgjithshme që merren nga bazë

Machine Translated by Google

përvojë, dhe të cilën çdo 'individ në çdo cep të botës mund ta provojë dhe verifikojë me lehtësi vetë.

Në realitet, koncepti i të ngrënit të papërpunuar është aq i thjeshtë sa mund të përmblidhet në dy fjali të thjeshta: krijuesi i trupit të njeriut ka krijuar gjithashtu lëndët e para përkatëse; me kusht që t'i dorëzojmë ato lëndë të para trupit në tërësinë e tyre, pa i ngatërruar ato, organizmi i njeriut do të përfundojë jetëgjatësinë e tij të plotë pa iu nënshtruar ndonjë sëmundjeje.

Çdo person që është mjaft i qartë për të kuptuar kuptimin e vërtetë të këtyre dy fjalive dhe për t'i dhënë asaj mendimin dhe reflektimin e nevojshëm, mund të dallojë lehtësisht se në çfarë gjendje të mjerueshme është sistemi ushqimor i njeriut të sotëm. Ai gjithashtu mund të shohë me të njëjtën lehtësi se në fushën e luftimit të sëmundjeve njerëzore në shekujt e kaluar, njerëzit kanë përdorur mjete të tilla që janë të gabuara dhe të rrezikshme dhe, për më tepër, të gjitha ato mjete kanë shumë pak lidhje me shkaqet themelore të sëmundjeve. .

Pas vitesh studimi të kujdesshëm dhe përvojës personale bazë, sot unë Nuk ka dyshim sido që të jetë se sistemi natyror i të ushqyerit jo vetëm që e çliron njerëzimin nga të gjitha llojet e sëmundjeve, por ai gjithashtu siguron për çdo qenie njerëzore një jetë mrekullisht të gjatë të mbushur me paqe, lumturi dhe rehati.

Jeta e njeriut të sotëm është një makth i tmerrshëm, i përhumbur nga mëkate, vese dhe vese të panumërta. Në të vërtetë, do të ishte e nevojshme të mbusheshin mijëra vëllime për të përshkruar plotësisht të gjitha veset e qenies njerëzore, për të numëruar në detaje zakonet e tij të gabuara të të ushqyerit, për të vënë në dukje imtësisht korrupsionin e egër të sjelljeve të tij dhe në fund për të treguar një nga një nga mënyrat e ndryshme të gabuara për të luftuar ato të këqija. Por problemi kryesor para nesh është që çdo njeri të dijë qartë se si lindin sëmundjet dhe cila është metoda radikale për t'i çrrënjosur ato sëmundje njëherë e përgjithmonë.

Në radhë të parë është e nevojshme të dimë se si është organizmi ynë të ndërtuara dhe çfarë është ushqimi.

Machine Translated by Google

Siç e dimë, jeta në planetin tonë u shfaq për herë të parë në formën e organizmave njëqelizorë. Më vonë, këta trupa individualë njëqelizorë bashkëpunuan së bashku për të formuar grupime të ndryshme dhe për të sjellë në jetë organizma shumëqelizorë. Bashkëpunimi fillestar i disa qelizave me kalimin e kohës zhvillohet në atë masë sa të lindë një qenie e gjallë prej shumë miliardësh qelizash.

Çdo qelizë individuale është një organizëm kompleks në vetvete, por i tillë organizmat kanë fazat e tyre të ndryshme të zhvillimit. Organizmat më primitivë njëqelizorë ishin ameba të strukturës më elementare, të cilat lëviznin në ujë pa asnjë qëllim të dukshëm. Funksionet e tyre të vetme ishin të kërkonin ushqim, të hanë, të treten dhe të shumohen me procesin e thjeshtë të ndarjes së tyre në dysh.
Ata kishin organet e tyre të tretjes rudimentare, të cilat u zhvilluan gradualisht me kalimin e kohës. Në një fazë të mëvonshme të zhvillimit, ato qeliza u grupuan së bashku për të formuar organizma shumëqelizorë. Me fjalë të tjera, duke braktisur jetën e tyre pa qëllim të individualizmit të shkëputur, ata kalojnë në një jetë bashkëpunimi, ku çdo qelizë ka një funksion të veçantë për të kryer në modelin e përgjithshëm të aktiviteteve kolektive.

Krahasoni jetën individualiste të njeriut primordial, para tij madje mund të fliste siç duhet, me jetën bashkëpunëtore të kombeve të mëdha të sotme, ku grupe të veçanta njerëzish punojnë së bashku. Por edhe në shoqërinë tonë të përparuar të sotëm mund të gjesh personazhe të padobishëm, budallenj, parazitarë dhe kriminelë që të kujtojnë paraardhësit tanë përtacë të kohëve të lashta. Megjithatë, krijesa të tilla jetojnë krah për krah me njerëz me talent dhe gjenialitet të jashtëzakonshëm.

E njëjta gjë vlen edhe për trupin e njeriut, ku qelizat e padobishme, parazitare vazhdojnë ekzistencën e tyre të ngadaltë së bashku me qelizat jashtëzakonisht të dobishme në një fazë më të avancuar të zhvillimit. Trupi i njeriut ka organizimet dhe strukturat e tij të ndryshme, të cilat quhen gjëndra, organe, sisteme e kështu me radhë. Këto organe dhe sisteme kryejnë funksionet e tyre me përpjekjet e njëkohshme të grupeve të veçanta të qelizave të specializuara. Është interesante të theksohet se këto qeliza të specializuara nuk i kryejnë funksionet e tyre specifike me ndihmën e instrumenteve speciale dhe

Machine Translated by Google

pajisje të ndërtuara jashtë; përkundrazi secila prej tyre është shndërruar vetë, përmes gjithë strukturës së saj, në një fabrikë shumë komplekse.

Kështu, qelizat që formojnë veshkat janë të pajisura me pajisje të posaçme drenazhuese dhe filtruese me anë të të cilave ata ndajnë nga gjaku dhe largojnë me urinë papastërtitë dhe helmet e dëmshme për organizmin; qelizat e gjëndrave marrin lëndët e para të nevojshme nga lëngu ndërqelizor (lënda e parë e së cilës nuk ka gjurmë në ushqimin e gatuar) dhe, duke i kthyer ato në hormone, i dërgojnë ato në trup; qelizat e muskujve posedojnë fuqi të veçantë kontraktuese që u mundëson atyre të bëjnë lëvizje trupore dhe të kryejnë punë të rënda mekanike; më në fund, qelizat nervore fuqizohen me jarde fibrash me anë të të cilave komandat e trurit transmetohen në të gjithë trupin. Pra, secila prej qelizave që formojnë trupin e njeriut është një fabrikë e ndërlikuar e një strukture të veçantë që ndryshon në funksionet e saj nga ato të fqinjëve, duke filluar nga qelizat e thonjve, flokëve, kockave, muskujve dhe gjëndrave e deri te qelizat e trurit.

Pa dyshim, do të kishte qenë shumë interesante ta kishim të plotë njohuri për strukturën e qelizave dhe natyrën e të gjitha aktiviteteve dhe proceseve që zhvillohen në to. Por edhe nëse me ndonjë mrekulli njeriu do të mund të depërtonte në të gjitha sekretet e fshehura të qelizave dhe funksionet e tyre të shumëllojshme, do të ishte e nevojshme të mbusheshin jo thjesht mijëra, por miliona vëllime për t'i përshkruar ato, ndërkohë që secilit prej nesh do t'i duheshin një duzinë jetësh merrni vetëm një pamje të përciptë të gjithë asaj që është shkruar.

Ndryshe nga pretendimet pretencioze të disa mburravecëve mburravecë, burrë ka shumë pak informacion në të vërtetë për të gjitha këto çështje. Me çdo përparim në studimet e tij, ai duhej të ishte gjithnjë e më i bindur se njohuritë që ai kishte mundur të merrte ishte një pjesë e pafundme e asaj që ende fshihej prej tij. Megjithatë, i dehur nga disa suksese teknike, njeriu i sotëm e imagjinon veten në zenitin e përsosmërisë shkencore dhe pa asnjë leje apo pengesë ai ngatërron sipas dëshirës atë mrekulli të mrekullive, organizmin njerëzor. Në fakt, ai është aq naivisht mendjemadh sa me anë të më të tmerrshmit

Machine Translated by Google

shpikje dhe me helme edhe më të tmerrshme ai ndërmerr EKSPERIMENTE dëshpërimisht të çmendura për të shëruar çrregullimet që janë shfaqur në atë organizëm. Me të vërtetë, asgjë nuk është bërë deri më tani nga EKSPERIMENTET, EKSPERIMENTET DHE MË SHUMË EKSPERIMENTE. Për më tepër, ai i bën ato eksperimente jo vetëm mbi kafshët e varfëra të pambrojtura, por edhe mbi trupin e tij, mbi fëmijët e tij të dashur, mbi gjithë njerëzimin. AI NUK SHOH MJETE TJETER PER ARRIMIN E QELLIMIT TE TIJ.

Por duhet të mbajmë gjithmonë parasysh një fakt të pakundërshtueshëm: një njeri që nuk ka njohuri të duhura për funksionimin e një ore të zakonshme nuk duhet të marrë kurrë përsipër ta riparojë atë, nga frika se mos e çrregullojë të gjithë mekanizmin nga një lëvizje e thjeshtë e gabuar e dorës. Eksperimentet e bëra në organizmin e njeriut nga shkencëtarët e sotëm mund të krahasohen me veprimin e pakuptimtë të punëtorit, i cili, pasi ka punuar disa ditë në një fabrikë, përpiqet të çmontojë makinerinë e saj dhe ta montojë përsëri.

Në rastin e një sëmundjeje akute, shëruesi është gjithmonë natyra, por shërimi i atribuohet efikasitetit të barnave, ndërsa në shumë raste kur sëmundja merr ecuri fatale si pasojë e drejtpërdrejtë e administrimit të barnave, vdekja i atribuohet gjithmonë ecurisë natyrale të sëmundjes. Duhet theksuar se në sëmundjet kronike, barnat, si rregull, e përkeqësojnë gjendjen dhe e dëmtojnë organizmin.

Atëherë, çfarë duhet të bëjë një njeri kur organet e tij fillojnë të punojnë në mënyrë të parregullt? A ka njeri në botë që është i njohur me të gjitha detajet e organizmit të njeriut në të njëjtën mënyrë si një inxhinier është i njohur me detajet e të gjithë komponentëve të ndryshëm të fabrikës së tij, deri në vidën e fundit? Sigurisht që jo. Siç thashë më lart, riparimi i çdo mekanizmi mund t'i besohet vetëm atij specialisti që ka aftësinë dhe aftësinë për të ndarë të gjitha pjesët e makinës së dhënë dhe për t'i bashkuar ato përsëri. Por sa larg është njeriu nga arritja e këtij qëllimi në rastin e trupit të tij!

Çfarë duhet të bëjë atëherë njeriu në këto rrethana? A duhet të mbledhë krahët dhe t'i dorëzohet kapriçove të paqëndrueshme të fatit të tij, apo duhet

Machine Translated by Google

të sjellë fatkeqësinë nga shpikja e vazhdueshme e helmeve të reja dhe nga eksperimentet e çmendura të kryera me to? As njëra dhe as tjetra. Për fat të mirë, ekziston një metodë e menjëhershme dhe super e lehtë me të cilën njeriu mund të çlirohet nga të gjitha sëmundjet.

Kur një inxhinier ndërton një fabrikë, me anë të matematikës përllogaritjet ai përcakton cilësinë dhe sasinë e të gjitha lëndëve të para të nevojshme për atë fabrikë, si dhe kujdesin që duhet treguar për funksionimin dhe mirëmbajtjen e makinerive të saj. Më pas ai garanton jetën funksionale të fabrikës së dhënë, me kusht që udhëzimet e tij të kryhen me kujdes.

Çfarë është të ushqyerit?

Ashtu si çdo inxhinier bën llogaritjet e detajuara për të specifikuar Lëndët e para thelbësore për fabrikën që ai ka projektuar, kështu që me anë të llogaritjeve më të sakta, Natyra e mrekullueshme ka zhvilluar lëndët e para të nevojshme për të gjitha kafshët, përfshirë njerëzit.

Kur dëshirojmë të ndërtojmë një fabrikë të zakonshme, para së gjithash ndërtojmë një ndërtesë të përshtatshme, më pas vendosim në të të gjitha makineritë e nevojshme dhe dinamon dhe në fund, që fabrika të fillojë prodhimin, i sigurojmë asaj karburantin e nevojshëm. dhe lëndëve të para. Tani për shkak se organizmi i njeriut ka një ndërtim jashtëzakonisht të ndërlikuar, lëndët e para të tij janë të një natyre përkatësisht komplekse, të përbërë nga substanca të shumta.

Natyra ka bërë një punë të jashtëzakonshme në këtë drejtim. Në radhë të parë, për strukturën e thjeshtë të qelive ka përgatitur materiale të thjeshta ndërtimi, të cilat ndryshojnë sipas llojit të qelizave. Kështu, qelizat e flokëve kërkojnë një lloj të veçantë materialesh ndërtimi, ato të thonjve një lloj tjetër. E njëjta gjë vlen edhe për qelizat e muskujve, gjëndrave, nervave etj. Por qelizat e një strukture kaq të thjeshtë nuk janë ende të dobishme; secila prej tyre tani duhet të pajiset me pajisjet e duhura që korrespondojnë me funksionin e tij të veçantë, për të cilin nevojiten akoma materiale të tjera ndërtimi. Së fundi,

Machine Translated by Google

është e nevojshme të furnizohen ato qeliza me energji dhe të sigurohen lëndët e para të nevojshme për operacionet prodhuese të gjëndrave.

Me providencën e saj të pandërprerë, Natyra i ka mbledhur së bashku të gjitha ato materiale, numri i të cilave arrin në dhjetëra mijëra. Secili prej këtyre materialeve ka sasinë e tij të saktë. Kështu, për një lloj lënde mund të kemi nevojë për një mijë gramë, për një lloj tjetër vetëm një gram, për një të tretën sa një e mijë gramë. Ky është rregulli operativ në të gjitha fabrikat. Është thelbësore që këto materiale të jenë gjithmonë në dispozicion të qelizave në sasi të paracaktuara. Në veçanti, duhet treguar kujdes i veçantë për t'u siguruar që asnjëra prej tyre të mos mungojë në grumbullimin agregat.

Çdo person, i ditur dhe i thjeshtë, i pasur dhe i varfër njësoj, është zotëruesi i vetëm i trupit të tij dhe i vetmi drejtor përgjegjës për atë botë të mrekullueshme të galaktikave të brendshme.

Është interesante të theksohet se të gjitha qeniet e gjalla në këtë Tokë, nga një milingonë ose një harabeli për elefantin, njohin atë koleksion të përgjithshëm dhe shfrytëzojnë plotësisht atë për nevojat e tyre ushqimore.

Mjaft paradoksale, që nga fillimi i qytetërimit, njeriu vetëm, si një përjashtim i vetmuar në mbarë botën, ka hequr dorë nga ndjenjat e tij dhe ka humbur plotësisht nga sytë integritetin e vetë materialeve që janë të domosdoshme për mirëqenien e tij. Kjo është arsyeja pse ai punon ditë e natë në laboratorët dhe punishtet e tij kërkimore, kryen të gjitha llojet e provave dhe eksperimenteve, zbulon materiale të ngjashme një nga një, i prodhon ato me shpejtësi në fabrikat e tij, sajon emra të çuditshëm për to, i mbush në kuti dhe shishe. , dhe i shpërndan në të gjithë botën, që njerëzit t'i gëlltisin dhe të mos mbeten të uritur. Dhe të gjithë këtë ata e quajnë shkencë.

Pa e kuptuar se çfarë po bëjnë, shkencëtarët kanë hyrë në të arena në kundërshtim me natyrën. Të verbuar nga varësitë, ata burra nuk janë në gjendje të shohin se gjatë miliona e miliona viteve dhe nga llogaritjet më të sakta Toka jonë, në Providencën e saj, ka bashkuar, është përqendruar në bimë dhe ka mbushur të gjithë.

Machine Translated by Google

botë me ata përbërës shumë ushqyes që sapo kanë filluar t'i njohin, një nga një.

Të gjithë organizmat e gjallë në botë kanë ardhur nga paraardhës të njëjtë, por me kalimin e kohës ata kanë marrë drejtime të ndryshme evolucionare. Dallimet anatomike dhe fiziologjike midis njeriut dhe kafshëve të tjera janë në thelb shumë të vogla.

Ashtu si njeriu, edhe ato kafshë kanë zemër, mushkëri, mëlçi, veshka, gjak, kocka, tru e kështu me radhë. Organet e tyre kërkojnë saktësisht të njëjtat përbërës ushqyes si organet e njeriut. Gabimi më i madh i bërë nga biologu hulumtues ka qenë humbja e tepërt e kohës dhe e përpjekjes për hetimin e problemeve krejtësisht dytësore, të parëndësishme dhe kontradiktore, me të cilat ai ka bllokuar trurin e tij dhe ngatërroi mendjen e tij, në vend që të mbështetet në fakte dhe të dhëna të tilla të përgjithshme. siç janë në dispozicion të tij dhe duke i bazuar njohuritë e tij në rezultatet e marra nga eksperimentet thelbësisht themelore.

Duhet të kemi parasysh faktin se kur një kafshë këput një gjethe "të vogël" nga një pemë në pyll, ajo plotëson të gjitha nevojat e organizmit të saj me konsumimin e asaj gjetheje "të thjeshtë". Në atë fletë të vetme, natyra ka përqendruar të gjitha ato substanca që janë të nevojshme për të ndërtuar qeliza të reja në trupin e asaj kafshe; për të diferencuar ato qeliza, për t'i ushqyer ato dhe për t'u dhënë energji dhe në fund për të siguruar lëndët e para thelbësore për gjëndrat.

Me pak fjalë, ajo fletë përfshin lëndët e para plotësisht të balancuara për organizmi i kafshëve; Ajo gjethe është ushqimi i duhur për një kafshë.

Të gjitha varietetet e perimeve të papërpunuara përbëhen në thelb nga Të njëjtët Përbërës

Nëse kafsha e mësipërme, e cila nuk mund të gjejë asgjë për të ngrënë përveç asaj gjetheje, detyrohet të jetojë me atë lloj ushqimi për muaj apo vite me radhë, organizmi i saj nuk do të ndiejë mungesë të vitaminave apo përbërësve të tjerë ushqyes për këtë çështje. Nuk ka dallim nëse

Machine Translated by Google

në vend të gjethes së një peme ka në dispozicion disa bimë të tjera. Ajo që është e rëndësishme është fakti se ushqimi që konsumon është NATYROR DHE I PAKURT.

Kur vendosin një masë foragjere para një kali ose një gomari, ata nuk shqetësohen kurrë për mendimin se sasia e proteinave ose vitaminave mund të jetë e pamjaftueshme për kafshën, megjithëse ne e dimë mirë se edhe kafshët, ashtu si njeriu, kanë nevojë për çdo lloj vitamine, mineralesh dhe përbërësish të tjerë ushqyes.

Të gjithë mund të shohin qartë se zgjedhja e produkteve ushqimore në dispozicion të mijëra llojeve të ndryshme të kafshëve është aq e kufizuar sa ata kurrë nuk kanë mundësinë të zgjedhin dhe të zgjedhin atë që do të hanin më mirë. Ata janë të detyruar të jetojnë me varietetet e pakta të ushqimeve të zakonshme që gjenden në lagjen e tyre të afërt. Megjithatë, nuk mund të gjejmë një rast të vetëm të vitaminozës apo ndonjë mangësi tjetër ushqyese mes tyre.

Nëse merrni ushqimet e konsumuara nga ato kafshë në laboratorët e biologëve, në secilin prej tyre do të gjejnë disa substanca me cilësi dhe sasi të ndryshme. Më pas ata do t'ju thonë se në një bimë të caktuar ka kaq shumë proteina, kaq shumë yndyra dhe kaq shumë nga një vitaminë apo një tjetër. Kështu në çdo bimë do të numërojnë nja 10-15 përbërës që kanë arritur të gjejnë dhe do të përcaktojnë me kujdes një nga një sasitë e tyre. Edhe në frutat më të pasura, numri i përbërësve që ata kanë arritur të zbulojnë ka qenë rreptësisht i kufizuar. Në realitet, kjo nuk dëshmon se secili prej këtyre produkteve ushqimore përbëhet vetëm nga dhjetëra apo më shumë përbërës të gjetur prej tyre; përkundrazi, është një tregues se aftësitë dhe burimet e tyre teknike janë mjaft të pamjaftueshme për të analizuar plotësisht dhe për të përcaktuar në mënyrë cilësore dhe sasiore të gjithë ata përbërës që janë bashkuar në laboratorin e natyrës për të lindur trupin e caktuar bimor. Do të thotë se në ushqimin e caktuar ata kanë mundur të zbulojnë vetëm ato pak lloje përbërësish; pjesa tjetër u ka mbetur e fshehur.

Machine Translated by Google

Arsyeja kryesore për këtë është fakti se substancat e zbuluara nga biologët nuk janë përbërësit kryesorë të atyre perimeve, por ato janë komponime që shfaqen në forma të ndryshme në perime të ndryshme. Me hyrjen në trupin e kafshës, këto komponime zbërthehen dhe sintetizohen përsëri, gjatë të cilit proces formohen komponime të reja që korrespondojnë me nevojat e organizmit.

TË GJITHA PERIMET E KONSURA NGA KAFSHËT PËRBËHET NGA TË NJËJTËT PËRBËRËSË BAZË

Në thelb, të gjitha perimet përbëhen nga tre klasa kryesore të substancave. Një prej tyre është uji, i cili është i njohur për të gjithë ne. Ne e dimë se nuk mund të jetojmë pa ujë dhe mund të kujtojmë fare mirë se burimi më i pastër dhe më i sigurt i ujit i njohur për ne është ai që gjendet në fruta dhe perime. Më pas, vjen ushqimi i papërpunuar. Kjo është substanca që përbën kornizën e trupave të perimeve, duke u dhënë atyre formë dhe qëndrueshmëri. Ushqimi i papërpunuar nuk ndahet dhe asimilohet në organet e kafshëve; ajo nxirret nga trupi në formë feçe. Sidoqoftë, është një përbërës thelbësor i dietës së kafshëve. Nëse nuk do të kishte ushqim të ashpër dhe ushqimi i konsumuar nga kafsha do të copëtohej dhe asimilohej plotësisht, zorrët nuk do të kishin asgjë për të nxjerrë jashtë dhe me kalimin e kohës ato do të rrudheshin dhe thaheshin. Megjithatë, është e çuditshme të thuhet, se shumë njerëz janë kaq dritëshkurtër, saqë, duke e konsideruar ushqimin e papërpunuar si "të patretshëm", ata me dashje e heqin atë nga ushqimet e tyre, si rezultat i së cilës pothuajse i gjithë njerëzimi vuan nga kapsllëku. Me fjalë të tjera, shkaku kryesor i kapsllëkut është mungesa e lëndëve të para në dietë. Por për t'iu kthyer temës në diskutim, e fundit nga tre klasat e substancave në fruta dhe perime është vetë lënda ushqyese, e cila tretet plotësisht dhe asimilohet nga organizmi.

Dallimet thelbësore midis perimeve të ndryshme lindin nga ndryshimet në sasitë relative të këtyre tre klasave të substancave.
Kështu, ndryshimi kryesor midis barit të zakonshëm dhe frutave është se në të parën mbizotëron ushqimi i papërpunuar, ndërsa frutat përbëhen vetëm nga një sasi e moderuar e ushqimit të papërpunuar, me shumë lëndë ushqyese të koncentruar dhe një sasi të mjaftueshme uji. Për shkak të strukturës së veçantë të

Machine Translated by Google

organet e tyre të tretjes dhe aftësia e tyre e përtypjes, katërkëmbëshët janë në gjendje të shtypin dhe bluajnë barin, të nxjerrin lëndët ushqyese të shpërndara rrallë në të dhe të dëbojnë pjesën tjetër nga trupi i tyre. Kjo është mënyra se si disa kafshë arrijnë të marrin ushqim nga bari i thatë ose kashta; deveja është në gjendje të mbajë jetën në gjembat e shkretëtirës dhe gomari në barin më të ashpër.

Nga kjo mund të nxjerrim përfundimin e rëndësishëm se të gjitha perimet përmbajnë lëndët ushqyese të nevojshme për ruajtjen e organizmave shtazorë, vetëm në disa perime ato shfaqen në formë të shpërndarë, në disa të tjera janë shumë të përqendruara. Ndër ushqimet natyrale më të ushqyeshmit janë arrat, bajamet, drithërat, bishtiqet, patatet, karotat, bananet, rrushi dhe të gjitha frutat e tjera, pas të cilave vijnë rrënjët e tjera, barishtet dhe zarzavatet; me fjalë të tjera, vetë ushqimet që njeriu ua ka rrëmbyer nga goja kafshëve të tjera dhe ia ka përvetësuar vetes. Megjithatë, sa herë që çështja e të ngrënit të papërpunuar shtrohet për diskutim, i njëjti njeri përgjigjet pa turp: "Si mund të ushqehem pa ushqim të gatuar?" Një thënie më e turpshme nuk mund të gjendet në botë, por fatkeqësisht varësia nga ngrënia e kufomave e ka verbuar aq shumë njerëzimin, saqë është, në fakt, përgjigja e zakonshme e shumicës së njerëzve. Ata që nuk kanë përvojën e nevojshme nuk janë në gjendje të kuptojnë se sa të pasura dhe ushqyese janë ato substanca dhe sa pak është sasia e nevojshme për të plotësuar nevojat tona të përditshme. Në rastin tim, m'u deshën vite për të arritur në të vërtetën. Por unë do të flas më shumë për këtë më vonë.

Ata përbërës ushqyes që gjenden në gjendje të përqendruar në frutin e një peme gjenden gjithashtu të shpërndara rrallë në gjethet, lëvoren dhe degët e saj. Një kafshë gjigante si gjirafa ushqehet duke u ushqyer me gjethe pemësh. Kur një syth i vogël i një peme shartohet në një pemë tjetër, ajo lëshon degë dhe përfundimisht jep frytin përkatës.
Ky është një tregues i qartë se sythi përmban të gjithë përbërësit elementar që janë thelbësorë për formimin e një fruti të caktuar.

Tani, cilat janë ato përbërës elementare? Ato janë atomet, të cilat mund të konsiderohen si grimca më e vogël kimikisht e pandashme

të një elementi që mund të marrë pjesë në një ndryshim kimik dhe molekulave, të cilat janë grimcat më të vogla të një elementi ose përbërjeje që normalisht mund të çojë në një ekzistencë të veçantë. Të gjitha bimët e ngrënshme përbëhen nga pothuajse të njëjtët elementë, nga përmasat dhe rregullimet e ndryshme nga të cilat formohen komponime të ndryshme, të ndryshme nga njëra-tjetra në formë, ngjyrë dhe shije. Për më tepër, karafili dhe delja janë saktësisht të njëjta. Me futjen në stomakun e deleve, karafili ndryshon strukturën e tij molekulare dhe bëhet dele. Ekziston një korrespondencë e ngjashme midis frutave dhe njeriut.

E gjithë jeta bimore dhe shtazore nuk është gjë tjetër veçse një shkëmbim i përjetshëm dhe qarkullimi i atomeve. Është këtu që çudia e madhe dhe natyra pohon veten. Hedhim në tokë një kokërr minutë jo më të madhe se koka e kunjit. Pas pak ajo mbin ngadalë, pastaj lëshon degë e gjethe dhe në kohën e duhur jep fryte. Më vonë ajo shndërrohet në një lopë, një kalë ose një njeri që shëtit nëpër këtë botë për një kohë dhe më pas i kthen atomet e tij në Tokë. Atje, nën ndikimin gjallërues të dritës së diellit, pikërisht ato atome ringjallen përsëri, atyre u fryhet një jetë e re dhe ato kthehen edhe një herë në të njëjtat bimë dhe kafshë, për të vazhduar ciklet e pafundme të krijimit pa pushim.

Por që të mund të lindë një organizëm të gjallë, trupi bimor duhet të jetë i plotë dhe i GJATË. Për më tepër, nuk është aspak e mjaftueshme që ushqimi të jetë thjesht i gjallë; ushqimi perfekt i perimeve duhet të jetë AKTIV dhe JO FJETU.

Përvoja e gjatë na ka treguar se zogjtë e kafazit nuk janë të kënaqur me vetëm farat e thata. Me farat e tyre të thata ata kërkojnë edhe ushqim të freskët. Shumëllojshmëria e veçantë e atyre farave ose e ushqimit të freskët nuk është shumë e rëndësishme. Ushqimi i përsosur mund të merret duke zgjedhur një varietet të caktuar farash ose drithi dhe duke e plotësuar atë me çdo lloj fruti të freskët perimesh.

Ky fakt na sjell në përfundimin e rëndësishëm se ushqimi më i përsosur pushon së qeni i përsosur pasi të jetë tharë pak. Pastaj

Machine Translated by Google

si mund t'i konsiderojmë si ushqim ato substanca që dalin nga furrat, kuzhinat dhe nofullat e makinave zhurmuese?

Megjithatë, organizmat shtazorë nuk pësojnë dëmtime serioze kur privohen nga ushqimet e freskëta gjatë disa muajve të dimrit.
Sepse ato plotësojnë mungesën gjatë pranverës dhe verës, kur e gjithë natyra kthehet në jetë. Natyra i ka tërhequr ata në atë mënyrë jetese. Farat e thata, drithërat dhe bishtajat janë, në të vërtetë, ushqime të gjalla, por ato janë në gjendje inerte dhe të fjetur. Për fat të mirë, ato lehtë mund të zgjohen, aktivizohen dhe shndërrohen në ushqime të përsosura duke u zhytur në ujë dhe duke u mbajtur në ajër të freskët për një ose dy ditë. Prandaj, duke konsumuar vetëm drithëra të mbirë (të aktivizuara) njeriu ka mundësinë të sigurojë ushqim të përsosur në të gjitha stinët e vitit dhe në çdo cep të Tokës. Më pas, ai mund të përdorë mijëra ushqime të freskëta dhe të shijshme për të futur shumëllojshmëri në dietën e tij dhe për ta bërë jetën edhe më të këndshme.

Jeta është organizimi i energjisë dhe materies. Kur dëshirojmë të ndërtojmë një makinë, bashkojmë të gjitha pjesët e nevojshme sipas planit dhe sapo të përfundojë detaji i fundit, makina fillon të punojë. Ai faktor që vë në lëvizje fabrikën njerëzore quhet shpirt, i cili duke u bashkuar me të gjitha grimcat e tjera, kompleton strukturën e organizmit dhe e vë atë në lëvizje.

Vetitë e proteinave të veçanta, vitaminave dhe Mineralet dhe të gjithë përbërësit ushqyes individualë Nuk duhet të formojë më një bazë për diskutim

Në pjesën e fundit pamë se të gjithë trupat e perimeve të ngrënshme përbëhen nga elementet e njëjtë, dhe se dallimet në vetitë e tyre kimike dhe fizike janë për shkak të dallimeve në përbërjen e tyre dhe strukturën molekulare. Fatkeqësisht, biologët e kanë injoruar këtë fakt të pakundërshtueshëm dhe e kanë bazuar tërë shkencën e tyre në përbërjet e ndryshme komplekse që kanë gjetur në ushqime. Të dehur nga zbulimet e bëra në laboratorët e tyre, ata kanë mbyllur sytë në atë laborator të mrekullueshëm të natyrës, të cilit ne i dorëzojmë një kokërr farë aq të vogël sa të

Machine Translated by Google

të jenë vështirë të dukshme me sy të lirë dhe në këmbim, në pak javë prezantohen me ushqimet më të përsosura që plotësojnë të gjitha nevojat e organizmit tonë në çdo aspekt. Por ata ose e largojnë atë bujari bujare të natyrës ose e djegin dhe e shkatërrojnë atë, pas së cilës ata përgatisin, në laboratorët e tyre të mjerueshëm, disa substanca të vdekura që kanë një ngjashmëri të madhe me të. Këto trillime ata tani i nderojnë me emra dhe numra të ndryshëm dhe i përdorin për të dëmtuar, në radhë të parë, organet e tyre dhe të fëmijëve të tyre të pafajshëm.

Kështu, pasi kanë gjetur disa substanca të ndryshme në rrush, thonë ata që rrushi përmban përbërës të tillë, sikur të mos kishte asgjë tjetër. Ata bëjnë të njëjtën gjë për të gjitha ushqimet natyrore dhe jonatyrore dhe ushqimi në të cilin ata arrijnë të gjejnë ndonjë nga ata përbërës na rekomandohet si burim i lëndës ushqyese të dhënë. Si rezultat i një dritëshkurtësie të tillë, ushqimet më të dëmshme përfaqësohen si ushqime plotësisht të balancuara dhe anasjelltas.

Thjesht merrni një laps dhe bëni një listë të substancave që biologët kanë zbuluar në ushqimet që mund të merren nga një lopë: viçi, mëlçia, truri, zemra, qumështi, mjalti dhe djathi. Tani le të shohim nëse ata mund të zbulojnë të gjitha ato substanca në tërfil, kashtë ose në barishte të zakonshme malore në një formë identike. Sigurisht që jo. Megjithatë, askush nuk mund ta mohojë faktin se lëndët e para që shkojnë në prodhimin e trupit të lopës janë pikërisht ato bimë; domethënë e gjithë lopa është formuar tërësisht nga ato barëra. Nëse i konsiderojmë ushqimet e kafshëve si ushqim plotësisht adekuat për një bishë mishngrënëse, kjo ndodh sepse e gjithë kufoma e një gjahu me lëkurën, kockat, gjakun dhe mishin e saj dhe, për më tepër, me të gjitha qelizat e gjalla të paprekura, ka një vlerë ushqyese të barabartë. tek ajo e barit. Por çfarë vlere ka marrë veçmas qumështi, gjalpi apo mishi? Secila prej tyre ka një pjesë infinite të vogël të vlerës së barit të zakonshëm dhe me kusht që të jetë në gjendje të papërpunuar. Për sa i përket asaj që mbetet nga përbërësit ushqyes të këtyre substancave pas gatimit nuk ka nevojë për përforcim. Prandaj, le të kuptojmë vlerën e vërtetë ushqyese të qumështit ose të mishit, të lavdëruar me shekuj nga njerëz mendjelehtë!
Prandaj, le të gjykojmë vlerën reale të të gjitha atyre reklamave që zbukurojnë kanaçet dhe kanaçet e varieteteve të panumërta të qumështit të tharë dhe të degraduar.

Machine Translated by Google

Drejtësia kërkon që tani e tutje shpërndarësit e reklamave të tilla të sillen dhe të ndëshkohen ashpër, sepse përgjegjësia për vdekjen e miliona fëmijëve qëndron plotësisht mbi supet e tyre.

E pranoj se njeriu është përjetësisht i shqetësuar për të mësuar gjëra të reja, për të depërtuar në sekretet e natyrës, për të zgjeruar horizontin e njohurive të tij. Është veçanërisht e rëndësishme që çdo zotërues i një fabrike të njihet me sekretet e lëndëve të para të nevojshme për fabrikën e tij.

Lërini shkencëtarët hulumtues të kufizojnë hetimet e tyre brenda katër mureve të laboratorëve të tyre deri në ditën kur ata do të kenë sukses të rritin një bimë nga një farë e përbërë tërësisht nga përbërës sintetikë të bërë në punishtet e tyre. Atëherë mençuria e tyre do të jetë e barabartë me mençurinë e natyrës. Por bota jonë tashmë është e mbushur me fara të tilla, përmes të cilave ne marrim ushqimin më të përshtatshëm që plotëson të gjitha nevojat thelbësore të organizmit tonë. Ai lëndë ushqyese është i lirë nga gjurmët më të vogla të de Asnjë substancë nuk i mungon; asnjë substancë nuk është e tepërt; çdo përbërës ka cilësinë, sasinë dhe funksionin e tij të përcaktuar nga llogaritjet më të sakta.

Ata na thonë të konsumojmë proteina, pasi proteinat janë të mira për shëndetin. Por sa duhet të konsumojmë? A ka një shifër të pranuar përgjithësisht për kërkesat tona ditore? Tullat janë të nevojshme për ndërtimin e një ndërtese, por sigurisht që nuk mund t'i grumbullojmë tullat pa dallim ose t'i vendosim njëra mbi tjetrën pa asnjë llaç.

Teknikët e rinj kanë hyrë në arenë. Ata janë zhvendosur inxhinier me përvojë të një numri fabrikash komplekse dhe tani ata dëshirojnë t'i mirëmbajnë dhe t'i operojnë vetë ato fabrika.
Kudo ka fragmente të lëndëve të para të grumbulluara rastësisht.
Secili prej tyre merr rastësisht gjithçka që mundet dhe e ushqen në fabrikë.
Njëri sjell gurë, tjetri hekur; i treti bart balta, i katërti ujë. Të gjitha këto grumbullohen së bashku pa asnjë plan apo dizajn fiks, dhe më pas shkojnë e marrin gjithnjë e më shumë.
Substancat e shumta organike dhe inorganike i bëjnë vazhdimisht ato

Machine Translated by Google

pamjen. Dikush ushqen makinerinë me një grusht të një substance të caktuar, duke pretenduar se është e dobishme; një tjetër e mbush atë me një kovë me një substancë të dytë, duke pohuar se është akoma më e dobishme. Kështu, të gjithë e mbytin fabrikën me çfarëdo që ai imagjinon të jetë si përbërësit e lëndëve të para të saj të duhura. Bëhen eksperimente, eksperimente pa fund. Nga njëra anë, një numër budallenjsh i kanë vënë flakën atyre lëndëve të para; nga ana tjetër, të gjithë nxitojnë të marrin çfarë mbetjesh mund të nxjerrin nga hiri që digjen dhe t'i fusin në grykën e fabrikës.

Natyrisht, fabrika fillon të punojë në mënyrë të parregullt. Më shumë Nëse fabrika punon në mënyrë të parregullt, aq më shumë i shumëfishojnë përpjekjet këta specialistë të rinj. Ata vrapojnë andej-këtej për të kërkuar mjete dhe materiale të reja. Në atë ngutje dhe ngutje ata shkelin, shkatërrojnë ose djegin përbërësit kimikë më thelbësorë të lëndëve të para, përbërës të cilët ndonjëherë janë shumë të vegjël për t'u vënë re prej tyre. Kur shohin se përpjekjet e tyre s'kanë dobi dhe gjendja e fabrikës gradualisht shkon keq e më keq, shkojnë akoma më tej në shkretëtirë dhe gjejnë substanca krejtësisht të reja që nuk kanë fare lidhje me lëndët e para të fabrikës dhe përpiqen të rregullojnë funksionimin e uzinës së tyre me ndihmën e tyre. Për një kohë, një nga ato substanca të reja ndalon britmën e fabrikës, një tjetër mbyt kërcitjen e saj shpuese, një e treta ngadalëson shpejtësinë e funksionimit të mekanizmave të caktuar, ndërsa e katërta, në të kundërt, i përshpejton ato më tej. Këto ndryshime u duken shenja të mira; ata kërcejnë nga gëzimi dhe duartrokasin si fëmijë të vegjël dhe më pas vazhdojnë të kërkojnë substanca "më të forta dhe më efektive". Ndonjëherë, disa seksione të fabrikës ndalojnë së funksionuari fare ose funksionojnë në mënyrë të parregullt saqë rrezikojnë sigurinë e fqinjëve të tyre. Pikërisht atëherë meshkujt tregojnë shkathtësinë e tyre më të madhe. Me mjeshtëri i heqin dhe i flakin ato pjesë "të padobishme".

Nuk është për t'u habitur që të gjitha ato përpjekje përfundojnë në dështim të plotë dhe njëra pas tjetrës fabrikat hidhen nga puna shumë shpejt. Por inxhinierët e ngatërruar nuk e humbin shpresën.

Machine Translated by Google

Ata këmbëngulin në eksperimentet e tyre të dëshpëruara, duke refuzuar të kujtojnë inxhinierin e vërtetë të atyre fabrikave, natyrën e tyre, të cilën ata e kanë mohuar.

Krahasimi i vazhdueshëm i trupit të njeriut me një fabrikë nuk bëhet në kuptimin figurativ. Sepse trupi i njeriut është me të vërtetë një fabrikë si të gjitha fabrikat e tjera, me këtë ndryshim se është shumë më e ndërlikuar se një fabrikë e zakonshme dhe përbërësit e saj janë aq të vegjël sa shumica e tyre janë të padukshëm dhe të pakuptueshëm për njeriun.

Ashtu si inxhinierët e mësipërm, biologët tanë kryejnë eksperimente mbi qeniet njerëzore me mjetet më të tmerrshme në dorë, me ushqimet më të ulëta të mundshme, me preparate të ndryshme sintetike dhe me të gjitha helmet vdekjeprurëse të njohura për njerëzimin. Ata publikojnë lista të pafundme me emra të pafund substancash dhe i çojnë njerëzit në rrugë të gabuar me rekomandimet e tyre mashtruese. Secili sugjeron atë që i pëlqen, secili thotë atë që i vjen në mendje, duke vepruar në mënyrë të rastësishme, sipas rregullit të gishtit të madh.
Mbushin mijëra vëllime dhe vërshojnë botën me to, gjëmojnë nëpër radio, shtypin reklama në gazeta.
Por gjithçka që ata bëjnë është e rreme, gjithçka që thonë është kontradiktore.
Ato përfaqësojnë substancën më të dëmshme si jashtëzakonisht të dobishme, por ndalojnë përdorimin e asaj që është thelbësore. Në këtë ndërthurje hutimi dhe konfuzioni, vetë autorët ecën në një labirint dyshimi dhe pavendosmërie, ndërsa publiku i tyre qëndron i hutuar dhe i hutuar.
Ndërkohë, mjerisht, ata që janë më të afërt me ne largohen nga kjo jetë në miliona, pa nevojë para kohës së duhur.

U bëj thirrje të gjithë njerëzve me mendje fisnike në mbarë botën të dalin e indiferencës së tyre letargjike qoftë edhe për hir të shëndetit të tyre dhe të të afërmve të tyre. Le të bashkojnë duart me mua, që me fuqinë tonë të unitetit të hapim sytë e njerëzimit, të ndryshojmë zakonet aktuale të gabuara të të ushqyerit dhe t'u japim fund atyre masakrave të tmerrshme.

Secili prej nesh le të hapë sytë dhe të vëzhgojë me kujdes skandalet tronditëse që turpërojnë qytetërimin modern. Nëpërmjet qëndrimit të gabuar të marrë nga shkencëtarët tanë, kanë dalë në terren përfituesit dhe spekulatorët.
Ushqimet më të dëmshme dhe tepër të falsifikuara reklamohen lirisht si burime të pasura vitaminash dhe janë

Machine Translated by Google

shiten hapur për publikun. Ato përfshijnë biskota, ëmbëlsira, pije joalkoolike si Coca-Cola dhe limonadë, mish të kalbur, qumësht të tharë dhe mijëra ushqime të tjera të ndryshme, të cilat janë privuar plotësisht nga përbërësit e tyre më vitalë ushqyes dhe janë veçanërisht të prirur të shkaktojnë sëmundje dhe të vrasin njerëz. Substancat më kurioze mblidhen andej-këtej, përzihen së bashku, mbushen në teneqe dhe kuti kartoni, etiketohen me një thumb të gjatë emrash në dukje shkencore të kafshëve shtëpiake dhe i shiten publikut sylesh si preparate "dietetike" me çmime të te Mjekësia moderne është komercializuar deri në atë masë sa që laboratorët privatë paguajnë një komision prej 50 për qind për mjekët për tarifat që u bëhen pacientëve që u dërgohen. Dikush do të duhej të mbushte qindra vëllime nëse do të donte të paraqiste një pamje të detajuar të të gjitha korrupsionit në botën e sotme. Për momentin, nuk e kam kohën e lirë për ta ndërmarrë atë detyrë.

Ndërkohë, biologët gjejnë një vitaminë të caktuar gjatë hulumtimeve të tyre. Pak më vonë ata zbulojnë se nuk është një përbërje e thjeshtë, por një kompleks i përpunuar prej një duzinë substancash, për secilën prej të cilave ata zgjedhin një emër. Gradualisht ata vërejnë se një vitaminë e caktuar nuk e shfaq fuqinë e saj në mungesë të të tjerave, ose vërejnë se, kur futet në organizëm, një substancë ndryshon në një tjetër e kështu me radhë.

Efektet e vitaminave artificiale në organizmin e njeriut janë të dukshme dhe kontradiktore. Burrat shtrojnë tullat e një shtëpie rresht pas rreshti pa asnjë llaç dhe më pas, për të korrigjuar atë gabim, ata përgatisin një fuçi të madhe me llaç inferior dhe e derdhin në ndërtesë menjëherë. Duke u ngjitur në sipërfaqen e jashtme të tullave, ai llaç e mbron ndërtesën nga era dhe shiu për pak kohë, por nuk depërton në fugat midis tullave dhe natyrisht nuk arrin kurrë në shtresat e brendshme të strukturës. Ndonjëherë përdoret një sasi e tepërt e atij llaçi fals; atëherë çdo ndërtesë, themeli i së cilës është disi i lëkundur, thjesht shembet. Kjo është pikërisht ajo që ndodh ndonjëherë gjatë injektimit të vitaminave, kur pacienti vdes menjëherë pas injektimit. Si mund të përfaqësohet si lëndë ushqyese një substancë sasia më e vogël e së cilës vret një njeri brenda

Machine Translated by Google

pesë minuta nga hyrja e tij në trupin e njeriut? Kur do të vijnë burrat në vete dhe do të braktisin marrëzi të tilla? Pavarësisht nga një mori dështimesh, zhgënjimesh dhe fatkeqësish, njerëzit vazhdojnë në rrugën e tyre të gabuar dhe katastrofike, duke refuzuar të tërhiqen një hap të vetëm.

Librat e rinj shfaqen vazhdimisht; Listat dhe rekomandimet e reja u shtohen vazhdimisht të vjetrave dhe një vërshim i pafund helmesh rrjedh vazhdimisht nga fabrikat në organet e njerëzve. Siç është, mijëra vëllime janë shkruar për të ushqyerit dhe tema të ngjashme, të gjitha me pikëpamje dhe pikëpamje të ndryshme, detaje dhe veçori të ndryshme, lista dhe tabela të ndryshme.

Le të supozojmë për një moment se librat e shkruar në individuale vitaminat dhe përbërësit e tjerë ushqyes, rekomandimet e ushqyesve dhe lista e dietave specifike janë të gjitha të vërteta. Atëherë mund të pyesim veten nëse ky është me të vërtetë sistemi praktik i të ushqyerit njerëzor dhe nëse ata që dëshirojnë të jetojnë në këtë botë janë nën nevojën e trishtuar për t'i mësuar të gjithë ata libra përmendësh. Çfarë do të ndodhë me miliona, pra, që jetojnë në male dhe lugina, në fshatra e fshatra të largëta dhe nuk kanë mundësi të njihen me lista dhe tavolina të tilla diete? A duhet të vdesin nga uria?

Jo, miq të mirë, zgjohuni nga tortura juaj e indiferencës, sepse kjo nuk është mënyra e jetesës së destinuar për njeriun. Një jetë e tillë në të vërtetë nuk është fare jetë; është një makth. Ne duhet të sjellim një përmbysje të plotë dhe të menjëhershme në qëndrimin tonë ndaj problemeve ushqyese. Publikimet në lidhje me përbërësit individualë ushqyes dhe dietat duhet të ndërpriten dhe të gjitha recetat e vitaminave artificiale dhe barnave helmuese duhet të ndërpriten menjëherë.

Ekziston vetëm një mënyrë për ta çliruar njerëzimin nga ai makth një herë e përgjithmonë, dhe ajo është të futim një ndryshim rrënjësor në mënyrën tonë të jetesës dhe në zakonet tona ushqyese. Këto zakone duhet të ndryshohen në atë mënyrë që të përzihet dhe harmonizohet sistemi i duhur i të ushqyerit me jetën e njeriut. Atëherë zgjedhja midis përbërësve individualë ushqyes nuk do të shërbejë më për ndonjë qëllim të dobishëm dhe njerëzit nuk do të mendojnë më për dietat specifike. Vetëm të tilla plotësisht të balancuara

Machine Translated by Google

ushqimet duhet të mbahen në shtëpi pasi të kenë vlera të njëjta ushqyese; me fjalë të tjera, çdo një nga ushqimet e konsumuara nga njeriu duhet të jetë një lëndë ushqyese e plotë në vetvete.

Lexuesit nuk duhet të mendojnë se është shumë e vështirë të drejtosh gjithë njerëzimin përgjatë asaj rruge të mrekullueshme. Kështu duket vetëm në sipërfaqe. Duke kaluar vetë në të gjitha fazat e saj, e di që, jo të qenit e vështirë, është një detyrë jashtëzakonisht e lehtë, së cilës jam gati t'i kushtoj gjithë kohën dhe energjinë time.

Ne duhet të krijojmë kushte të tilla që të bëjnë të mundur që të pasurit dhe të varfërit, të mëdhenjtë dhe të vegjëlit, të diturit dhe të thjeshtë të bëjnë një jetë të shëndetshme, pa qenë nën detyrimin e vazhdueshëm për të bërë një zgjedhje të detyrueshme midis ushqimeve të konsumuara prej tyre. Atëherë zgjedhja e ushqimit do të përcaktohet nga ndjenja jonë e shijes, kërkesat dhe dëshirat e së cilës do të jenë udhërrëfyesi ynë i pagabueshëm në përzgjedhjen e produkteve ushqimore natyrale.

Në fund të fundit, ne mund të pyesim veten se çfarë kërkojnë dhe çfarë kërkojnë biologët qëllimi i tyre përfundimtar është. Ndoshta ata vetë nuk kanë një konceptim të qartë të objektivit të tyre përfundimtar, por unë do t'u them atyre. Ata po përpiqen të zbulojnë se çfarë lloj substancash i nevojiten trupit tonë për të bërë një jetë të shëndetshme. Ata dëshirojnë të konstatojnë funksionin e duhur të çdo vitamine dhe çdo minerali në organizmin tonë. Ata zbulojnë se një vitaminë e caktuar stimulon rritjen tonë, një tjetër na mbron nga infeksionet, një e treta forcon dhëmbët e kështu me radhë. Por në vend që t'i nënshtroheshin gjithë asaj telashe, a nuk do të ishte më mirë sikur të bënin një vizitë në xhunglat e Afrikës vetëm për një herë dhe t'i pyesnin elefantët atje se çfarë lloj pilula kalciumi morën për të rritur fildish të fortë, ose çfarë lloje proteinash konsumuan për të grumbulluar masën e tyre të madhe?

Le të supozojmë se pasi kanë punuar pandërprerë për mijëra vjet më në fund ata arrijnë qëllimin e tyre të dëshiruar. Më pas ata do të jenë në gjendje të njohin të gjithë përbërësit në një kokërr gruri ose në ndonjë trup tjetër bimor dhe të kuptojnë detajet e plota të funksioneve të tyre përkatëse në organizmin tonë. Por ajo që ata kërkojnë me aq zell është tashmë në dorë dhe në bollëk të pasur gjithashtu. Kështu ata kanë arritur supremin e tyre

Machine Translated by Google

synimi, pikërisht qëllimi që vështirë se mund të shpresonin ta arrinin në laboratorët e tyre pas mijëra vitesh. Çfarë kërkojnë më shumë pastaj?

Por lexuesi nuk duhet të supozojë se biologët janë njerëz krejtësisht të pakuptimtë. Ata kanë arsye për të vepruar ashtu siç bëjnë dhe nga këndvështrimi i tyre janë arsye mjaft të forta dhe bindëse. Sepse shkencëtarët janë persona "të civilizuar dhe të kulturuar"; ata nuk janë as njerëz të lashtë që banojnë në pyje të errëta, as që jetojnë në vathë dhe stalla. Atëherë, si mund të heqin dorë nga buka e bardhë, ëmbëlsirat e tyre të shijshme dhe pastat e shijshme dhe të mbushin gojën me grurë të papërpunuar, ashtu si egërsirat primitive? Është e vërtetë, sigurisht, që duke e kthyer grurin e plotë dhe të pandotur në bukë ose pasta të bardha, me përjashtim të niseshtës së ngordhur dhe sheqerit, shkatërrohen të gjithë dhjetëra mijëra përbërësit e tij ushqyes, por kjo nuk duket se i shqetëson ata. Ata kurrë nuk na lejojnë të harrojmë se niseshteja dhe sheqeri i pajetë gjithashtu kanë "përfitimet" e tyre. Ato sigurojnë kaloritë e nevojshme për të furnizuar trupin tonë me ngrohtësi, ndërkohë që kërkesat e organeve, gjëndrave dhe nervave tanë plotësohen nga burime të mrekullueshme "shkencore" si vitaminat artificiale, preparatet minerale, hormonet false dhe mbi të gjitha një shumëllojshmëri helmesh, të shkëlqyera. një tjetër në

Më në fund, çfarë do të ndodhte atëherë me industritë, spitalet, mjekët, infermierët, farmacitë, instrumentet kirurgjikale dhe pajisje të tjera të ngjashme? Sa përpjekje nuk janë bërë për blerjen e tyre dhe çfarë mundimesh nuk janë shpenzuar për ndërtimin e tyre! Si mund të braktisnin gjithë ato “arritje” për hir të atij gruri të parëndësishëm? Një hap i tillë as që mund të mendohet, aq më pak të merret në të vërtetë. Ka shumë pak rëndësi nëse mijëra, jo, miliona njerëz vdesin nga sulmet në zemër, kanceri dhe sëmundje të tjera. Herët a vonë njerëzit duhet të vdesin gjithsesi, kështu që a nuk është më mirë që ata të vdesin pak më herët dhe të çlirohen nga ankthi dhe vuajtjet e kësaj bote? Çfarë dobie ka të jetosh deri në moshën 200 vjeçare në një botë që po mbipopullohet ashtu siç është? Mos u habitni kur mësoni se ka njerëz me këtë qëndrim mendor. Vërtet mund të pohohet se shumica e njerëzimit, të verbuar nga varësia ndaj ngrënjes së kufomave, mendojnë në atë mënyrë sot. Por unë i deklaroj solemnisht të gjithë botës se TË GJITHË QENIET NJERËZORE DUHET

Machine Translated by Google

KONSUMONI BIMËT NË GJENDJE TË PARA. KY ËSHTË KOMANDI I NATYRËS.

Megjithatë, nuk e mohoj se gjatë gjithë kohës motivi udhërrëfyes i biologëve ka qenë dëshira për t'i shërbyer njerëzimit. Por kur shohin dështimin e përpjekjeve të tyre, duhet të ndryshojnë procedurën e tyre të rrezikshme pa asnjë çast dhe të ndalojnë menjëherë botimin e të gjithë librave që trajtojnë ato tema; përndryshe me siguri do të meritojnë mallkimin e brezave të ardhshëm. Pasi kam bashkuar të gjitha faktet dhe shifrat kontradiktore që gjenden në librat mbi të ushqyerit, kam shoshitur dhe peshuar me kujdes provat e disponueshme dhe kam nxjerrë përfundimin bazë se për sa i përket të ushqyerit, tani e tutje i gjithë njerëzimi duhet të mendojë njësoj dhe ushqehen njësoj.

Në lidhje me këtë përfundim, nuk duhet të ketë as skepticizëm dhe as mospajtim.

Prandaj, duke qenë se librat që janë botuar deri më tani që kanë të bëjnë me përbërës individualë ushqimorë dhe dieta të ndryshme specifike e kanë kryer detyrën e tyre, ata duhet të tërhiqen të gjithë nga qarkullimi, në mënyrë që mendja e publikut të mos ngatërrohet më nga teoritë e tyre të pabazuara dhe kontradiktore. . Me fjalë të tjera, të gjithë ata libra që trajtojnë funksionet dhe "përfitimet" e proteinave, karbohidrateve, yndyrave, vitaminave dhe mineraleve duhet të ndalohen. Kështu duhet të jenë të gjitha ato botime të rrezikshme në të cilat bëhen përpjekje për të vërtetuar se vlera e disa produkteve ushqimore qëndron në ndonjë lëndë ushqyese të veçantë që përmbahet në to.
Edhe ato libra në të cilët shkrimtarët e tyre përpiqen të pohojnë epërsinë e disa llojeve të frutave në krahasim me të tjerët duhet të konsiderohen si të tepërt. Më së shumti, kërkimet e ardhshme mund të drejtohen drejt kryerjes së eksperimenteve të përgjithshme për të siguruar të dhënat e nevojshme për të përcaktuar shkallën e zhvillimit dhe avantazhet e një klase të produkteve ushqimore në krahasim me klasat e tjera. Për shembull, mund të bëhen studime për të konstatuar dallimet e gjera midis frutave, drithërave, bishtajve, arrave, perimeve jeshile dhe rrënjëve, nëse këto dallime ekzistojnë vërtet.

Machine Translated by Google

Tani e tutje, duhet të jetë detyra kryesore e të gjithë shkrimtarëve, shkencëtarëve, mjekëve, gazetarëve dhe humanistëve përparimtarë që t'i demonstrojnë publikut të gjerë çdo aspekt të dëmit të madh të shkaktuar nga degjenerimi i lëndëve ushqyese natyrore dhe t'i nxisin njerëzit t'i nënshtrohen pa kushte normave. të natyrës.

Trupi i vërtetë dhe trupi i rremë

Konsumatori i zakonshëm i ushqimit të gatuar është në fakt një kombinim i dy personave në një; ai ka dy trupa. Trupi i parë, NJERIU I VËRTETË, është vetë njeriu i vërtetë, i cili është thirrur në ekzistencë me anë të ushqimit natyror dhe ende mbahet nga ushqimi natyral. Trupi i dytë, NJERIU I rremë, është sjellë në ekzistencë me anë të ushqimit të panatyrshëm, të gatuar, artificial dhe vazhdon të jetojë vetëm me ushqim të panatyrshëm.

Të gjitha ato qeliza në trupin e njeriut që duke qenë të shëndetshme, të specializuara dhe aktive, ruajnë jetën dhe e mbajnë një person në këmbë, ndërtohen, ushqehen, operohen dhe zëvendësohen tërësisht nga ushqime natyrale. Janë ato qeliza që u japin forcë muskujve, rregullojnë kontraktimet e zemrës, transmetojnë impulset e trurit në trup dhe prodhojnë sekrecione. Përveç këtyre qelizave shumë të zhvilluara, ka qeliza të tjera që kanë njëfarë ngjashmërie sipërfaqësore me qelizat normale, por në fakt kanë strukturën më elementare, nuk kanë makinerinë dhe mekanizmin e nevojshëm për funksione të specializuara dhe në përgjithësi janë të degjeneruara dhe të sëmura. Këto qeliza lindin, rriten dhe shumohen tërësisht në kurriz të ushqimit të panatyrshëm dhe të degraduar.

Në trupin e një të varur nga ushqimi i gatuar, njeriu i vërtetë zë shumë pak dhomë me të vërtetë. Edhe në rastin e njeriut më të hollë, një pjesë e konsiderueshme e trupit përbëhet nga qeliza joaktive.

Çdo gjëndër ose organ ka nevojë për një numër të caktuar qelizash aktive dhe të specializuara, por sapo të krijohet komplementi i nevojshëm i qelizave të tilla, ndërtimi i qelizave shtesë në organin e caktuar ndalon.

Machine Translated by Google

përndryshe do të rritej në një madhësi të jashtëzakonshme. Tani, për shkak se qelizat aktive krijohen vetëm përmes ushqimit natyror, ndërsa personi i varur nga ushqimi nuk i siguron trupit të tij sasinë e nevojshme të produkteve ushqimore natyrale, organi është i detyruar të kompensojë mungesën që rezulton dhe të mbajë madhësinë e tij brenda kufijve të arsyeshëm duke grumbulluar një një numër i caktuar i qelizave joaktive të prodhuara nga ushqimi i gatuar. Qeliza të tilla të padobishme dhe parazitare janë të shumta në të gjitha organet dhe sistemet e një të varur nga ushqimi, duke mos përjashtuar kockat, thonjtë dhe flokët.

Megjithatë, organizmi i disa njerëzve është ende në gjendje të luftojë kundër dietave të panatyrshme për një periudhë të caktuar kohore. Në të vërtetë, është e lodhshme të parandalosh formimin e njeriut të rremë me oreks të zvogëluar, çrregullime të stomakut, të përziera, të vjella, pagjumësi, dhimbje koke dhe mjete të tjera të ngjashme. Njerëz dritëshkurtër i konsiderojnë simptoma të tilla parandaluese si shenja të njëfarë dobësie të organizmit, ndaj në vend që të ndalojnë konsumimin e ushqimeve jonatyrore, inkurajojnë përdorimin e tyre edhe më shumë për të "ushqyer dhe forcuar" pacientin. Dhe kur nën sulmet e vazhdueshme të ushqimeve "ushqyese" lufta e gjatë dhe e zgjatur merr një fund tragjik me humbjen e njeriut të vërtetë, organizmi detyrohet të braktisë rezistencën e tij këmbëngulëse dhe të "përshtatet" me ato ushqime të panatyrshme. Ky është sinjali për lindjen e njeriut të rremë, i cili së shpejti fillon të gllabërojë si ujku dhe të rritet në mënyrë të papërmbajtshme. Megjithatë, njerëzit dritëshkurtër e konsiderojnë këtë rritje si një shenjë të sigurt të rikuperimit.

Me kalimin e kohës ajo rezistencë u dobësua dhe sot është arritur faza kur lindin shumë fëmijë me dy trupa. Fëmijë të tillë fillojnë të zhvillojnë njeriun e rremë edhe para se të vijnë në botë. Burrin e rremë mund ta shohësh në çdo hap në të pasmet dhe këmbët e grave, në faqet e majme të fëmijëve, në krahët dhe qafën e fryrë të burrave e gjetkë. Burri i rremë deformon figurat e bukura të vajzave të reja në kulmin e jetës së tyre, i privon të rriturve aftësinë e tyre për punë. Ai depërton në zemrën, veshkat, enët e gjakut, gjëndrat dhe indet e qenieve njerëzore dhe paralizon aktivitetet e tyre. Në përgjithësi, ajo e merr mashkullin e vërtetë në kthetrat e saj dhe gradualisht e shtrëngon dhe e mbyt atë.

Machine Translated by Google

Kur një i varur nga ushqimi i gatuar e kënaq urinë duke konsumuar disa fruta, kjo do të thotë se në momentin e caktuar njeriu i vërtetë është i ngopur plotësisht dhe nuk ka më dëshirë për ushqim. Por njeriu i rremë nuk ka marrë fare pjesë nga ushqimi natyral, kështu që ai kërkon ushqimin e tij të veçantë tani. Ajo që i bën gjërat veçanërisht për të ardhur keq është fakti se ai shpreh dëshirat e tij negative përmes gojës së mashkullit të vërtetë. Dëshira e pangopur për ushqimin e gatuar është nxitja e atij përbindëshi dhe nuk ka asnjë lidhje me kërkesat e njeriut të vërtetë. Ky mall shndërrohet në grykësi në momentin kur dy pasionet bruto, varësia dhe dëshirat negative, bashkojnë forcat.

Pikërisht këtu njeriu i vërtetë, pa asnjë mendim apo reflektim, kryen një detyrë shumë të neveritshme. Ai mundohet pandërprerë ditë pas dite, fiton para me dhimbje dhe mundime të mëdha dhe më pas, me dhimbje e mundime akoma më të mëdha, ushqimet natyrore që ka blerë me paratë e tij të fituara me mund i kthen në substanca të dëmshme, i fut në trupin e tij nëpërmjet goja e tij, i tret ato në kanalin e tij të ushqimit, i thith në qarkullimin e gjakut dhe ia dorëzon atij përbindëshi, armikut të tij më të ashpër, të cilin ai e rrit dhe e ushqen në gjirin e tij dhe trupin e neveritshëm të të cilit e mban vazhdimisht në muskujt e tij të dobët.

Këtu, më duhet t'i pyes biologët që lavdërojnë proteinat dhe ushqejnë shpresa të rreme për fuqinë e supozuar të vitaminave artificiale, nëse nuk u vjen keq për ata burra dhe gra që lëkunden dhe lëkunden gjatë rrugës, mezi të aftë për të tërhequr peshën e madhe të njeriu i rremë në këmbët e tyre të dobëta. Ku është ndërgjegjja dhe arsyeja e atyre njerëzve? A nuk u japin atyre ushqim për të menduar ato masa të yndyrës dhe mishit të padobishëm? Në fund të fundit, trupi është fryt i proteinave të tyre shtazore "të balancuara plotësisht" dhe bukës së bardhë "të tretshme". Thjesht përpiquni t'i privoni ata njerëz të trashë nga buka dhe mishi, dhe t'i ushqeni për një kohë me ligjet më elementare të natyrës, pastaj vini re se si ato masa djallëzore shkrihen dhe zhduken brenda pak muajsh.

Kur marrim parasysh se sa lehtë mund të shpëtojmë nga ato të tepërta grumbuj mishi dhe ndikojnë në rimëkëmbjen e plotë nga më të thjeshtat dhe

Machine Translated by Google

metodë e natyrshme, mund të pyesim veten pse njerëzit me diferencë të lartë akademike përdorin një mori mjetesh të rrezikshme dhe të pakuptimta, pa asnjë perspektivë suksesi.

Njeriu i rremë nuk përbëhet vetëm nga qeliza të degjeneruara, por edhe nga lëngje të tepërta, yndyrna, konkrecione, kripëra, helme dhe lëndë të tjera të dëmshme, të cilat kanë depërtuar dhe përhapur në të gjitha zgavrat dhe indet e njeriut të vërtetë. Çdo sëmundje, pa përjashtim, thirret në qelitë e njeriut të rremë. Në qelizat e njeriut të rremë lind edhe kanceri.

Sëmundjet shkaktohen nga shkelja e ligjeve të Natyra

Mund të ketë vetëm dy arsye për prishjen e një fabrike: mungesa ekuilibri në lëndët e para të tij dhe dëmtimet e rastësishme që vijnë nga jashtë. Nuk mund të ketë asnjë shkak tjetër. Dëmet e rastësishme që pëson organizmi i njeriut nga burime të jashtme (djegie, lëndime, helmime etj.) kuptohen lehtësisht dhe nuk ka mosmarrëveshje për metodat që duhen përdorur në trajtimin e tyre.
Ndër këto dëmtime të jashtme mund të përfshihen dëmet që i bëjnë organizmit të gjitha medikamentet terapeutike të vetëadministruara, vitaminat artificiale, mineralet, alkooli, nikotina, çaji, kafeja, si dhe helmet e shumta që futen në organizëm me ushqimin e gatuar. dhe ruhen në çdo organ.

E vetmja lëndë e parë harmonike dhe e patëmetë për njeriun organizmi janë bimët e papërpunuara të përcaktuara nga natyra.
Ndryshimi më i vogël i bërë në ato trupa nënkupton prishjen e harmonisë së lëndëve të para të fabrikës së caktuar; kjo, nga ana tjetër, nënkupton dislokimin e funksionimit të duhur të asaj fabrike; me fjalë të tjera, do të thotë sëmundje. Në përputhje me ligjet e natyrës, kjo duhet të konsiderohet si një aksiomë, për të cilën nuk duhet të ketë kurrë asnjë dyshim apo larmi mendimesh.
Lëndët e para të fabrikës njerëzore janë quajtur USHQIM.

Machine Translated by Google

Natyra ka ndërtuar lëndët e para të nevojshme për njeriun me llogaritje aq të sakta saqë kur futim një kokrra të vetme rrushi në gojë, ajo kokrra e vogël shpërthen dhe përhapet në të gjithë organizmin për të plotësuar të gjitha nevojat e tij pa asnjë përjashtim. Ajo kokrra e kuqe fillimisht ndërton strukturën rudimentare të qelizave të thjeshta, më pas ndërton të gjithë mekanizmin e brendshëm të qelizave të diferencuara, siguron lëndët e para të nevojshme për prodhimin, pastron dhe lubrifikon të gjitha pjesët përbërëse dhe rinovon ato që janë dëmtuar, zëvendëson të vjetrat dhe qelizat e lodhura nga qelizat rinore, furnizon me karburant motorët dhe i vë në lëvizje, i jep trupit ngrohtësinë dhe energjinë e nevojshme dhe kryen çdo detyrë tjetër që i kërkohet.

Lexuesi mund të pyesë veten se si ka njerëz që ndonjëherë nuk hanë asnjë frut për javë apo muaj me radhë dhe megjithatë arrijnë të mbajnë gjallë. Përgjigja është se, duke folur në përgjithësi, edhe i droguari më i konfirmuar nga ushqimi i gatuar merr disa ushqime të papërpunuara herë pas here. Ndonjëherë qelizat normale vërtet vdesin nga uria për javë dhe muaj, por për shkak se frutat janë ushqime tepër të kondensuara dhe shumë ushqyese, një sasi shumë e vogël e tyre e mban një person në njëfarë mënyre në këmbë. Por nëse kjo uria zgjat në mënyrë të paarsyeshme (sepse vetë subjekti nuk e ndjen këtë uri), shfaqen në organizëm çrregullime të ndryshme, plagë dhe gjendje morbide, ndër të cilat më e rënda është skorbuti.

Gjatë skorbutit ka një humbje graduale të qelizave, e shkaktuar nga mungesa e përbërësve ushqyes superiorë. Më vonë, muret e kapilarëve fillojnë të shpërthejnë, duke shkaktuar ekstravazime gjaku. Mishrat tani bëhen të gërvishtura dhe sfungjerore, dhëmbët bien dhe i gjithë trupi i pacientit është i mbuluar me ulçera. Sipas mendimit të njerëzve dritëshkurtër, kjo sëmundje është tërësisht për shkak të mungesës së vitaminës C. Të gjitha ushqimet e gatuara, ilaçet dhe vitaminat artificiale në botë nuk kanë fuqinë për të shpëtuar jetën e një pacienti të tillë. Nëse ai nuk merr disa fruta ose perime të freskëta, vdekja e tij është e pashmangshme.

Natyra ka qenë shumë e këndshme ndaj njeriut, por njeriu përfiton nga kjo kënaqësi. Citologu amerikan EV Cowdry

Machine Translated by Google

thotë: "Humbja për ekonominë trupore të shërbimit të trajnuar nga qelizat që janë bërë malinje nuk është serioze, sepse ka teprica në të gjitha llojet e qelizave të specializuara që mund të përdoren në rast nevoje, të njohura si rezerva fiziologjike. Nëntë të dhjetat e korteksit adrenal, 1/2 e mushkërive, 3/4 e mëlçisë, 4/5 e tiroides dhe pankreasit dhe e gjithë shpretka mund të hiqet me siguri" (QELIZAT E KANCERIVE, Philadelphia dhe Londër, 1955, f. 11). Edhe citologu më i famshëm në botë është aq dritëshkurtër sa nuk e konsideron humbjen e nëntë të dhjetave të gjëndrës si të rëndë për organizmin; humbja i shfaqet vetëm kur organizmi i dhënë pushon së funksionuari fare. Por studimi i Cowdry vjen për të konfirmuar besimin e mbajtur nga konsumuesit e papërpunuar se çdo rënie në marrjen e ushqimit të papërpunuar pasohet nga një rënie proporcionale e numrit të qelizave aktive, dhe si rrjedhim, në aftësinë e punës të një gjëndre ose organi të caktuar. Shumë shpesh, organet e një të varur nga ngrënësit e gatuar ruajnë ekzistencën e tyre me punën e vetëm një të dhjetës ose një të pestës së komplementit normal të qelizave.

KUR MERRET LLOGARI PËR LIGJET E NATYRA SHKAK I ASNJË SËMUNDJE MBETET I FSHEHUR; gjithçka bëhet e qartë si drita e ditës. Sapo numri i qelizave normale, aktive zvogëlohet përmes pakësimit të sasisë së produkteve ushqimore natyrale të konsumuara, gjëndrat dhe organet dështojnë në funksionimin e tyre dhe rendimenti bëhet i dobët, i pamjaftueshëm dhe i mangët, për shkak të mungesës së lëndëve të para. Si rezultat, gjëndrat dhe organet e dhëna sëmuren. Përsëri, për shkak se kanë mbetur relativisht pak qeliza aktive dhe ato që mbeten janë të uritur dhe të rraskapitur, muret e zemrës zgjerohen dhe valvulat dëmtohen; ato pjesë të ndjeshme të lëkurës, zorrëve, stomakut dhe pjesëve të tjera të trupit që i nënshtrohen presionit të vazhdueshëm janë të dëmtuara; kapilarët zgjerohen dhe më pas shpërthejnë, duke rezultuar në ulçera të stomakut dhe të zorrëve, rrjedhje nga mukozat, piorre, hemorroide, ekzemë etj. Dhëmbët prishen për mungesë të ushqimit adekuat; flokët bëhen gri ose bien. Në të njëjtën kohë, me akumulimet e substancave helmuese të futura në organizëm me anë të ushqimeve të gatuara, kyçet janë të paaftë; muret e enëve të gjakut janë të mbuluara me depozita të forta; guri (ose gurët) janë formuar në

Machine Translated by Google

fshikëz; Shfaqen skleroza, presioni i lartë i gjakut, dhimbjet e nervit shiatik, reumatizma, përdhes dhe një sërë sëmundjesh të tjera. Më në fund, tani bëhet një detyrë mjaft e lehtë për të shpjeguar shkaqet e sulmeve apopletike dhe kanceri.

Asnjë ngrënës i gatuar nuk duhet ta konsiderojë veten si të shëndetshëm. Themelet e sëmundjes së tij janë hedhur nga nëna e tij e varur, gatimngrënëse, edhe para lindjes së tij. Organet e tij janë të degjeneruara dhe çdo moment janë në rrezik ose shterojnë rezervat e fundit të energjisë. Pas leximit të këtyre rreshtave, kushdo që vlerëson shëndetin e tij dhe kujdeset për jetën e tij, duhet të marrë një vendim të vendosur kundër këtij rreziku dhe të riparojë tërësisht dëmin e shkaktuar tashmë në organizmin e tij. Në veçanti, ata njerëz që vuajnë nga obeziteti dhe presioni i lartë i gjakut nuk duhet të hezitojnë asnjë moment, sepse jeta e tyre varet nga një fije. Ata nuk duhet të lejojnë që fjala ogurzezë "e papritur" të shfaqet në njoftimet e tyre të nekrologjisë nesër. Kjo fjalë është dëshmia më e habitshme e injorancës së vrazhdë të njeriut të "civilizuar".

Fëmija i vogël nuk duhet të qajë kurrë pa arsye; ai kurrë nuk duhet të kalojë një natë të shqetësuar ose të vuajë nga sëmundjet e stomakut, aq më pak nga ethet. As nuk duhet të përjetojë ndonjëherë mungesë vitaminash apo kalciumi. Të gjitha këto janë rezultat i ushqimeve të gatuara, qumështit dhe inferioritetit të qumështit të nënës së tij të gatuar. Unë deklaroj vazhdimisht se është një shkelje shumë mizore të mësosh një fëmijë të porsalindur me ushqim të gatuar. Deri më tani kjo vepër është kryer nga të gjithë prindërit pa dashje; tani e tutje do të konsiderohet si një krim i paramenduar. Nesër asnjë prind nuk do të jetë në gjendje të zbusë fajin e tij.

Përpara se të merret një vendim për t'iu nënshtruar një operacioni kirurgjik, pacienti duhet t'i drejtohet ushqimit të plotë të papërpunuar. Nëse organi i dëmtuar nuk e ka humbur plotësisht komplementin e qelizave aktive, ai mund të rifitojë plotësisht kapacitetin e tij të punës duke lindur qeliza të shëndetshme dhe duke hequr qafe ato të sëmura.

Për sa kohë që ka ndonjë qelizë të sëmurë në trupin e njeriut, ekziston një dëshirë e fortë për ushqimin e gatuar. Por sapo trupi pastrohet nga qelizat e tij të sëmura, pamja e ushqimeve të gatuara mbush realitetin

Machine Translated by Google

njeri me neveri, në vend të kënaqësisë. Sa më e fortë të jetë ndjenja e "urisë", aq më e thellë dhe më e rëndë është sëmundja. Shkurtimisht, dëshira për ushqim të gatuar është një dëshirë për sëmundje, dhe këmbëngulja e kësaj dëshire nënkupton vazhdimësinë e sëmundjes. Prandaj, për të nënshtruar dhe asgjësuar sëmundjen, është e nevojshme të vdisni nga uria njeriun e rremë.

Pacientët me kancer duhet të vendosen menjëherë në një dietë jashtëzakonisht të kufizuar me ushqime të papërpunuara, të tilla si një kilogram mollë ose rrush në ditë. Kjo sasi është e mjaftueshme për të mbajtur gjallë njeriun e vërtetë, ndërsa qelizat kancerogjene, të paaftë për të marrë asnjë pjesë të saj, gradualisht do të vdesin. Personi që dënohet me vdekje të sigurt nuk ka më asnjë të drejtë të kënaqë qiellzën e tij me çmimin e përshpejtimit të përfundimit të tij.

Le të shohim tani se çfarë shërbimi të dobishëm mund të na ofrojnë 350.000 llojet e substancave helmuese që ata i kanë quajtur drogë.
A munden ato të rrisin numrin e qelizave të diferencuara, të forcojnë qelizat e dobëta ose t'u japin qelizave me aftësi të kufizuara kapacitet të ri për të punuar? A mund të furnizojnë me lëndë të parë gjëndrat e uritur ose të zëvendësojnë përbërësit ushqyes të shkatërruar nga zjarri? A mund të forcojnë muskujt e zemrës apo të pastrojnë enët e gjakut nga papastërtitë e tyre? A mund të ndalojnë rrjedhjen e vazhdueshme në organet tona të papastërtive dhe helmeve që futen në trupin tonë me ushqime të gatuara? Së fundi, a mund t'i ndajnë dhe asgjësojnë qelizat kancerogjene një nga një apo t'i kthejnë ato në trup? Ndoshta ato helme përbëjnë me të vërtetë një pjesë integrale të ushqimit tonë dhe është nga një neglizhencë që natyra ka harruar t'i përfshijë ato në ushqime natyrale.

Fakti i çështjes është se efekti i atyre substancave janë mashtruese, mashtruese, e dukshme, kontradiktore dhe pa ndryshim e dëmshme. Literatura e gjerë mbi vetitë e dobishme të barnave është miti i epokës sonë. Një botë e madhe besëtytnish i mban të gjithë popujt e këtij globi nën ndikimin e saj absolut dhe ilaçet e kobshme marrin mbi vete rolin e hajmalive.

Ne duhet të zbresim nga lartësitë e fantazisë dhe të mbajmë një qëndrim realist ndaj këtyre problemeve. Një qelizë pafundësisht e vogël në vetvete, ka një strukturë më komplekse se të gjitha fabrikat e krijuara nga njeriu. Kjo është

Machine Translated by Google

e qartë nga fakti shumë i thjeshtë se me të gjitha përpjekjet e tyre të bashkërenduara ekspertët në botë nuk kanë qenë kurrë në gjendje të sjellin në ekzistencë një qelizë të vetme të gjallë. E megjithatë çdo organ është i përbërë nga miliarda qeliza të tilla. Megjithatë, një mjek i zakonshëm e imagjinon veten një specialist të atyre botëve të gjera. Kur ai mjek shkarravit emrin e ndonjë "ilaçi" helmues në një copë letër, ai me naivitet supozon se mund të rivendosë funksionet e çorganizuara të miliarda fabrikave me recetën e një helmi të vetëm. Duke i kapur për duar fëmijët e mi të vegjël, për vite të tëra, endej nga një vend në tjetrin me shpresën për të gjetur atë eliksir përrallor, jetëdhënës! Me të njëjtën shpresë fantazie, çdo pacient, pavarësisht gjendjes së tij, sot troket në derën e mjekut ose zë vendin e tij në radhën e spitalit.

Ndërsa i vetmi kurë për çdo sëmundje është tërësisht në duart e vetë pacientit. SHKAQET E TË GJITHA SËMUNDJEVE GJENDEN NË ZJARRIN KUZHINE. ME SHKARKUJEN E ATIJ ZJARRI ATJE DO TË SHKARKOJNË TË GJITHA VUAJTJET E NJERIUT. Ngrënia e plotë e papërpunuar jo vetëm që vepron si një parandalues për çdo lloj sëmundjeje, por gjithashtu shëron plotësisht të gjitha sëmundjet tashmë të kontraktuara, nga më të lehtat deri te ato më të rëndat dhe më të komplikuara, me kusht që organi i prekur të ruajë ende disa shenja jete.

Në këtë libër të vogël, nuk mund ta trajtoj këtë temë gjatë. Mjafton të paraqesim vetëm një shembull. Sëmundjet kardiovaskulare janë fatkeqësia e njerëzimit sot. Në disa vende, shkalla e vdekshmërisë për sëmundje të ndryshme të zemrës është më shumë se gjysma e shkallës totale të vdekshmërisë dhe përqindja vazhdon të rritet. Të gjitha medikamentet ekzistuese kundër këtyre sëmundjeve janë thjesht masa magjepsëse. Duke helmuar trupin, duke irrituar ose, përkundrazi, duke vdekur nervat dhe duke stimuluar veprimin e zemrës, ato ia privojnë trupin nga fuqia mbetjet e tij. Dëshmoni faktin se mjekët janë viktimat kryesore të goditjeve në zemër. Megjithatë, ndër të gjitha sëmundjet, çrregullimet kardiovaskulare janë më të përshtatshmet për trajtim. Raw-veganism do t'i japë fund të gjitha masakrave të pakuptimta.

Machine Translated by Google

Nëse pacienti që është i dënuar të vdesë nga goditja në zemër brenda disa javësh ose muajsh duhet të kërkojë strehim te ligjet e natyrës dhe të kalojë në ushqimin e papërpunuar sot, ai do të ndjejë një përmirësim të menjëhershëm në gjendjen e tij pothuajse brenda natës. Që në ditën e parë enët e tij të gjakut do të fillojnë të humbasin shpejt papastërtitë e tyre dhe muret e venave të tij, si dhe ato të zemrës dhe valvulave të saj, do të marrin një jetë të re me një plotësim të freskët qelizash aktive, gradualisht. duke rifituar elasticitetin dhe qëndrueshmërinë e duhur. Si rezultat, në vend që të vdesë brenda disa javësh, rekruti i ri për të ngrënë të papërpunuar do të jetë në gjendje të shohë përpara me besim një jetë të shëndetshme për 50 ose më shumë vite të tjera. Kur pyetja është ajo e zëvendësimit të një jete të sëmurë prej disa javësh me një jetë të shëndetshme gjysmë shekulli, ne nuk duhet të lejojmë që hezitimi të zvarritet në zemrat tona. Nuk është e mençur t'i konsiderosh vdekjet si të papritura dhe të papritura. Kur shoh kafshatën e mishit dhe të bukës të hyjnë në gojën e një viktime që nuk dyshon, përfytyroj degjenerimin që së shpejti do të ndodhë në muret e zemrës dhe enëve të gjakut dhe çdo moment e pres një goditje në zemër.

Në përgjithësi, ekzistojnë katër shkaqe themelore të sëmundjeve: 1. Mungesa e numrit të qelizave të diferencuara. 2. Pamjaftueshmëria e lëndëve të para të nevojshme për funksionet e gjëndrave. 3. Prania e trupave të huaj dhe qelizave parazitare në organizëm. 4. Dobësimi i rezistencës së qelizave ndaj infeksionit bakterial. Ushqimi i papërpunuar përballet me të gjitha këto katër shkaqe që në fillim dhe ofron zgjidhjen e vërtetë të problemit të sëmundjes.

Megjithatë, në periudhën fillestare të ushqimit të papërpunuar, të varurit nga ushqimi i gatuar ndonjëherë përjetojnë shqetësime të ndryshme, të cilat mund t'u japin njerëzve të pamenduar përshtypjen e rreme se ushqimet natyrale e lodhin trupin dhe e dëmtojnë shëndetin. Ky keqkuptim është prova më e habitshme e dritëshkurtësisë së njeriut të sotëm. Thjesht ideja se ushqyerja NATYRORE mund të pasohet nga rezultate të panatyrshme dhe të dëmshme është një nocion shumë absurd, i cili duhet të dëbohet njëherë e përgjithmonë nga mendimet tona.

Machine Translated by Google

Duhet pasur parasysh se nga 40-50 kilogramë ose më shumë të mashkullit që peshon njëqind kilogramë i përket njeriut të rremë, i cili menjëherë do të fillojë të shkrihet dhe, i shoqëruar nga qelizat, yndyrat, konkrecionet dhe helmet e tij të sëmura, do të vërshojë në qarkullimin e gjakut, në mënyrë që të mund të largohet nga trupi përmes jashtëqitjeve të ndryshme - jashtëqitje, urinë dhe djersitje. Me vëzhgimin e substancave të huaja në urinë dhe gjak, njeriu dritëshkurtër do të mendojë se ato janë të formuara nga ushqime natyrale, ndërsa në fakt ato vijnë nga trupi i neveritshëm i njeriut të rremë, i cili gradualisht po humbet dhe e lë trupin përgjithmonë. . Kjo është arsyeja pse kalimi në ushqim të papërpunuar nuk duhet të kontrollohet nga kriteret e zakonshme të shkencës mjekësore; përkundrazi, ne duhet t'u nënshtrohemi me besim ligjeve të natyrës dhe të presim me durim dhe durim rezultatet përfundimtare.

Gjatë kësaj periudhe mund të shfaqen simptoma të fryrjes, dhimbje të zorrëve, dhimbje koke, marramendje, dobësi të përgjithshme, etj. Në raste të caktuara urina mund të bëhet e turbullt, këmbët mund të fryhen, mund të shfaqen skuqje në trup dhe mund të ketë thatësi dhe kruajtje në pjesë të caktuara të lëkurës. Të gjitha këto janë procese pastrimi dhe shërimi, kështu që nuk duhet t'i nënshtrohet ndjenjës së "urisë" dhe, duke pasur dyshime për urtësinë e Krijuesit, t'i drejtohet darkave "ushqyese", proteinave "plotësisht të balancuara" dhe aminoacide "të pazëvendësueshme" për ndihmë. Nëse dikush duhet të jetë mjaft budalla për ta bërë këtë, këto simptoma do të zhduken menjëherë, por në dëm të shëndetit të tij. Njeriu i rremë do të marrë një psherëtimë lehtësimi dhe, duke qeshur me marrëzinë e njeriut të vërtetë, do të fillojë të rritet përsëri me një frymë të re.

Simptoma të tilla ndryshojnë në shfaqje dhe ashpërsi nga një individ në tjetrin, madje mund të mungojnë plotësisht në raste të caktuara. Si rregull, ato janë të prirura të jenë të rënda tek të moshuarit dhe personat trupmadh, të butë tek të rinjtë dhe mungojnë plotësisht tek fëmijët e porsalindur, të cilët do të fillojnë të rriten në një mënyrë normale. Në përgjithësi, në trupin e një personi tepër të trashë, njeriu i rremë e ka shtrydhur dhe dobësuar aq shumë njeriun e vërtetë nën presionin e peshës së tij të rëndë, saqë prej tij ka mbetur pak veçse "lëkurë dhe kocka". Në periudhën fillestare të ngrënjes së papërpunuar

Machine Translated by Google

pesha e një personi të tillë do të reduktohet aq shumë sa ata që nuk e kuptojnë natyrën e vërtetë të ndryshimit do të fillojnë ta mëshirojnë atë.
Por kjo është thjesht një pamje e dukshme e asaj që po ndodh në të vërtetë.
Në trupin e të ngrënit të papërpunuar, mashkulli i vërtetë, në fakt, ka filluar të shtojë peshë që në ditën e parë dhe, pasi të shpëtojë njeriun e rremë, ai do të vazhdojë të rritet në mënyrë të rregullt derisa të arrijë peshën e tij normale. . Tek një person shumë i dobët, rritja e peshës së mashkullit të vërtetë do të kundërpeshojë humbjen e pësuar nga njeriu i rremë, kështu që do të ketë një shtim neto në peshë që në fillim.

Kjo rritje e mashkullit të vërtetë është veçanërisht e shpejtë te fëmijët e dobët, të zbehtë dhe të dobët. Ne nuk duhet të presim që fëmijët që hanë ushqime të gjalla të jenë po aq topolakë dhe po aq këmbëngulës sa shokët e tyre të lojës që hanë ushqime, sepse shëndoshja është shenja e njeriut të rremë. Fëmijët që hanë ushqime të papërpunuara do të jenë me të vërtetë të dobët, të mprehtë dhe muskuloz. Është për shkak të injorancës së plotë që prindërit mendjelehtë gëzohen për ngopjen e fëmijëve të tyre.

Kur kalova për herë të parë në ushqimin e papërpunuar, në trupin tim filloi një proces i gjerë pastrimi. Nuk kam përjetuar simptoma të dobësisë, por kam vuajtur nga dhimbje në zorrët e mia, hapjet midis gishtërinjve dhe këmbëve filluan të thahen, pasuar nga luspa dhe kruajtje, skuqje shpërthyen në trupin tim dhe në pjesë të caktuara të këmbëve të mia lëkura thahet dhe qërohet në thekon. Këmbët e mia, të cilat deri atëherë shpesh më fryheshin në një masë të lehtë, papritmas u frynë tepër dhe kjo ënjtje u desh me muaj që të qetësohej. Pastaj pas një kohe urina ime u bë mjaft e turbullt. Gjatë gjithë asaj periudhe ushtrova duke bërë shëtitje më të gjata se sa kisha bërë më parë në jetën time. E kisha fare të qartë se, nën presionin e vazhdueshëm të ushqyerjes natyrale dhe ushtrimeve fizike, konkrecionet që ishin grumbulluar në enët e gjakut dhe kyçet e mia gjatë 50 viteve të ngrënies së gatuar kishin filluar të shkriheshin dhe të zhdukeshin. Që të isha edhe më i sigurt në bindjen time, papritmas ndalova fare të ngrënit e gjallë dhe për tre ditë konsumova vetëm gjellë me mish. Ditën e parë u zvogëlua turbullira e urinës, ditën e dytë mbetën vetëm gjurmë të lehta, ndërsa ditën e tretë u zhduk plotësisht.

Kur rifillova të haja të gjalla, urina ime u turbullua edhe një herë, por

Machine Translated by Google

jo në ashpërsinë e mëparshme, dhe gradualisht u pastrua brenda disa javësh. Tre ditët e ngrënies së gatuar me sa duket e kanë ngadalësuar ritmin e shpejtë të pastrimit të organizmit tim. Rastësisht, në të njëjtën kohë bëra një zbulim tjetër. Uji i marrë me ushqime të kripura më rriti peshën e trupit me tre kilogramë në aq sa një ditë.

Për fat të mirë, u riktheva në peshën time të mëparshme në ditën e katërt pas rifillimit të ngrënies së papërpunuar.

Ndoshta është mirë që rekrutuesi i ri në ushqimin e papërpunuar të ketë një përzemërsi pije pas disa muajsh abstenim nga ushqimet e gatuara. Duke krahasuar dy sistemet e të ushqyerit, ai bindet edhe më shumë se rruga që ka zgjedhur është vërtet e duhura dhe pas kësaj ai nuk ëndërron të përsërisë eksperimentin.

Ënjtja e fortë e këmbëve më kaloi gradualisht brenda pak muajsh. Njëkohësisht, kam vuajtur edhe nga disa ënjtje më të lehta për një kohë të gjatë; edhe këto u qetësuan gjatë viteve të ardhshme dhe më në fund u zhdukën fare. Të njëjtat simptoma shfaqen, pak a shumë, te një numër i madh i brumëngrënësve, të cilët më shkruajnë për ta nga e gjithë bota.

Më e rëndësishme ishte zhdukja e grumbujve të mi. Hemorroidet kronike nuk më kishin dhënë prehje ose qetësi për rreth 15 ose 20 vjet. Çdo ditë, ndonjëherë dy herë në ditë, detyrohesha të ndërroja të brendshmet. Inflamacioni nuk u qetësua kurrë; kishte rrjedhje të vazhdueshme të qelbit, mukusit dhe gjakut. Edhe pasi kalova në ushqimin e papërpunuar, megjithë rregullsinë që ishte futur në punën e organeve të mia të tretjes, gjendja e grumbujve të mi mbeti pothuajse e pandryshuar. Pas çdo përpjekjeje fizike, apo edhe pas një shëtitjeje të thjeshtë, acarimi bëhej aq i rëndë sa ndonjëherë mendoja se, për shkak të ndryshimeve morfologjike që kishin ndodhur, ndoshta grumbujt nuk donin të dorëzoheshin në ngrënje të papërpunuar dhe se në në fund duhet të jem i detyruar t'i nënshtrohem një operacioni kirurgjik. Por në të njëjtën kohë, kurrë nuk e humba shpresën në fuqinë e natyrës. Dhe në të vërtetë, disa muaj më vonë gjendja filloi të tregojë një përmirësim të caktuar. Acarimet ditore ndryshuan në dy herë në javë, më pas në një herë në javë, një herë në muaj

Machine Translated by Google

dhe më vonë ende një herë në dy ose tre muaj, derisa më në fund trajtimi ishte aq i suksesshëm sa sot, nuk e ndjej fare se kam vuajtur edhe nga hemorroidet. Kura u përshpejtua veçanërisht kur fillova të marr sallata me grurë të mbirë çdo ditë. Tani këto rrethana na sjellin ballë për ballë me një të vërtetë më të rëndësishme.

Është një fakt i njohur se grumbujt shkaktohen nga dobësimi i elasticitetit të mureve të rektumit dhe zgjerimi i venave në skajin e poshtëm të zorrës. Shërimi i pirgjeve me ngrënje të papërpunuar është një dëshmi se, me zëvendësimin e qelizave të degjeneruara në organizëm me qeliza aktive, me kalimin e kohës muret e zorrëve dhe enët e gjakut rinovohen gradualisht, duke marrë elasticitetin dhe qëndrueshmërinë e nevojshme. . Ajo që është akoma më e rëndësishme është fakti se ky proces zhvillohet njëkohësisht në zorrët, stomakun, venat, kapilarët dhe nervat dhe në çdo organ dhe gjëndër pa përjashtim. Me fjalë të tjera, organizmi i çrregullt dhe i sëmurë i ngrënësit të gatuar restaurohet plotësisht me një komplement të ri qelizash të reja, të specializuara dhe të shëndetshme. Rritja e fuqisë seksuale nga ngrënia e papërpunuar do të jetë një surprizë për të gjithë, megjithëse në aktivitetet seksuale moderimi i rreptë duhet të jetë parimi ynë i vendosur. Në sport, brumëngrënësit do të vendosin rekorde të reja dhe të paprecedentë. Këtu gjendet ëndrra shekullore e alkimistëve, eliksiri i jetës. Ato nuk janë efekte ngjallëse të marra në pak orë me anë të ilaçeve, por procese themelore për shërimin e sëmundjeve nëpërmjet rindërtimit të të gjithë organizmit.

Me kusht që qelizat e një organi ose një gjëndre të mos shpenzohen plotësisht, ushqimi natyror u mundëson atyre të rivendosin komplementin e tyre thelbësor të qelizave duke lindur qeliza të reja dhe në të njëjtën kohë të heqin qafe praninë e qelizave të sëmura dhe të padobishme. Por nuk ka asnjë mënyrë për të kthyer një organ të tretur, siç është një dhëmb i prishur, në gjendjen e mëparshme. Prandaj, në çështjet shëndetësore, zvarritja është e rrezikshme.

Ngrënësi i gatuar jeton me punën e një të pestës deri në një të dhjetën e organeve dhe gjëndrave të tij dhe megjithatë, për sa kohë që është në gjendje të qëndrojë në këmbë, ai e konsideron veten të shëndetshëm. Më keq akoma, rreziku për t'u privua

Machine Translated by Google

edhe ajo e dhjeta i varet vazhdimisht si shpata e Damokleut, sidomos kur ka ngrënë ca darka "të mira".

Hulumtimet e citologëve tregojnë se përveç qelizave indolente, në trupin e njeriut gjenden qeliza të ndryshme gjigante me shumë bërthama (polikariocitet), qeliza të mëdha të pabërthamëshme (megakariocite) dhe lloje të tjera qelizash të degjeneruara. Qeliza të tilla janë "normalisht" të pranishme në të gjitha organet dhe gjëndrat, madje edhe në qarkullimin e gjakut të atyre që hanë ushqime. Shkencëtarët hulumtues që shohin këto dhe një mori devijimesh të tjera në organet e të gjithë personave të varur nga ushqimi janë të detyruar t'i konsiderojnë ato si dukuri "normale" ose "natyrore".

Ushqimet natyrale nuk qëndrojnë në organet e tretjes për më shumë se disa orë dhe, të tretura apo jo, largohen nga trupi në kanalin normal, ndërsa ushqimet e gatuara, veçanërisht ato që vijnë nga burime shtazore, qëndrojnë në kanalin ushqimor për tre. ose katër ditë, ndonjëherë për javë të tëra. Tani, është një fakt i njohur që menjëherë pas vdekjes qelizat e kafshëve fillojnë të dekompozohen, duke lëshuar një larmi të madhe substancash helmuese ndërsa e bëjnë këtë. Prandaj, në tryezën e ngrënësit të gatuar nuk ka ushqime shtazore pa helm. Nuk është çudi, pra, që pas qëndrimit në barkun e njeriut për tre nga katër ditët në një temperaturë prej 38°C. ushqimet e kafshëve shndërrohen plotësisht në helme. Ndonjëherë ky proces përparon deri në atë masë saqë vetëm pasi të kenë rrënuar muret e zorrëve dhe të jenë përzier me sasi të konsiderueshme qelbi, mukusi dhe gjaku, arrijnë të largohen nga organizmi. Në ditën e dytë, pacienti ankohet për një çrregullim të lehtë në stomak. Mjekët rekomandojnë përdorimin e kripës së tryezës për të parandaluar shfaqjen e kalbjeve të tilla, sikur të donin ta shndërronin barkun e njeriut në një fuçi me mish të kripur. Njerëzit mendjelehtë besojnë me naivitet se çdo gjë që stomaku pranon lehtësisht nuk mund të jetë e dëmshme; ndërsa orizi i lëmuar, buka e bardhë ose sheqernat, të cilat janë më të dëmshmet nga të gjitha ushqimet, nuk shkaktojnë reagim të menjëhershëm në stomak. Disa madje pyesin se çfarë lidhje mund të ketë ushqimi me sytë, lëkurën apo nervat, sikur çdo pjesë e trupit të mund të kryejë funksionet e saj pa lëndë të para. Tani, në cilën substancë mund të gjendet dikush

Machine Translated by Google

bukë e bardhë, sheqer apo gjalpë i kulluar që mund t'i japë dritë syve apo të organizojë operacionet e mrekullueshme të nervave? Njerëzit nxjerrin të gjitha llojet e hamendësimeve hipotetike për të shpjeguar shkaqet e sëmundjeve nervore, por ata nuk i kushtojnë vëmendjen më të vogël faktorit më thelbësor - vetive të lëndëve të para që furnizohen me nervat.

Dobësohet rezistenca e njeriut ndaj sëmundjeve infektive Nga brezi në brez

Pretendimet se rreziku i sëmundjeve infektive është në vazhdimësi rënia janë të gabuara. Për shkak të ngrënies së gatuar, qelizat njerëzore kanë humbur gradualisht fuqinë e tyre të rezistencës ndaj mikrobeve dhe, më e keqja, ato vazhdojnë ta humbasin këtë fuqi nga brezi në brez.

Në lidhje me këtë, do të doja të citoja disa pasazhe nga "Anatomia Patologjike dhe Patogjeneza e Sëmundjeve Njerëzore" të shkencëtarit të shquar sovjetik IV Davydovsky, botuar në 1956.
Sipas tij: "Ka një numër infeksionesh të veçanta për homo-sapien (antroponozat) që në fakt nuk ndodhin te kafshët, duke përfshirë majmunët më të zhvilluar. Shkencëtarët ose nuk arrijnë të nxisin shembuj eksperimental të atyre infeksioneve në to. ose përndryshe ata arrijnë të kenë ngjashmëri shumë të largëta të vetëm disa prej tyre (tifoja, kolera, malaria, meningjiti meningokokal, gripi, fruthi, verdhëza, difteria, skarlatina, pneumonia, reumatizma, sepsa, gonorrea, furunkuloza e tjera, etj. më).

“Zonozat dhe ornitonozat (sëmundjet e kafshëve dhe shpendëve) që ndodhin tek meshkujt, si hidrofobia, encefaliti, bruceloza (ethet e Maltës), psitakoza, lija, murtaja, tularemia, antraksi, trikinoza e të tjera, kanë si rregull simptomat e tyre të veçanta që janë të veçanta për njeriun, ndërsa te kafshët ndonjëherë ato tregojnë vetëm riprodhime shumë të largëta të atyre simptomave."

Kështu duket se jo vetëm që të gjitha kafshët, përfshirë paraardhësit e njeriut, majmunët, nuk kontraktojnë infeksione specifike njerëzore, por ato as nuk reagojnë ndaj përpjekjeve të qëllimshme të shkencëtarëve hulumtues për t'i infektuar ato me ato sëmundje për qëllime eksperimentale. Në të kundërt,

Machine Translated by Google

ekzistojnë baktere që janë të veçanta për kafshët dhe zogjtë, por nuk i prekin ato normalisht, edhe pse janë të pranishme në organet e tyre gjatë gjithë kohës. Megjithatë, duke u transmetuar te njeriu, ato baktere e infektojnë atë në mënyrën më të tmerrshme dhe katastrofike. Kësaj duhet t'i shtojmë edhe faktin se kafshët janë të imunizuara nga të gjitha sëmundjet kronike.

Cila është arsyeja për këtë kontrast të mrekullueshëm? Çfarë është ajo që e dallon një njeri nga një kafshë këtu, nëse jo zakoni i tij për të ushqyer veten sipas ligjeve të "qytetërimit" dhe pastaj të ulet në tryezën e tij të lirë me këmbët e kryqëzuara? Vetëm imagjinoni veten se si do të ishte nëse një nga këto ditë të bukura lopa do ta merrte në kokën e saj për t'u "civilizuar" si njeriu, për të ngrënë foragjeret e saj pasi e kishin zier në një kazan dhe, kur sëmurej, të pretendonte se arsyet ishin të panjohura. Pastaj, nëse dikush i sugjeron që ajo duhet të përpiqet të ushqehet me bar të papërpunuar, ajo duhet të shprehë frikën se trupi i saj duke u mësuar me ushqimin e gatuar, bari i papërpunuar mund ta dëmtojë atë. Imagjinoni edhe ju vetë se si do të ishte lopa sot nëse do të kishte konsumuar bar të gatuar për mijëra vjet, pa menduar për asnjë moment se ajo që po bënte ishte një veprim i panatyrshëm. Megjithatë, ky është pozicioni në të cilin janë vendosur adhuruesit fanatikë të mishit të sotëm.

Lufta kundër sëmundjeve infektive rrjedh nga një plotësisht këndvështrim i gabuar. Rënia e vdekshmërisë nga sëmundjet infektive është arritur jo duke forcuar rezistencën e organizmit, por duke zbutur kushtet e jashtme që përhapin infeksionet.
Me kalimin e kohës, fuqia e rezistencës së njeriut është dobësuar aq shumë sa nëse do të hiqnim lehtësitë e ofruara nga banesat moderne, sistemet e centralizuara të furnizimit me ujë, kanalizimet urbane, izolimi i pacientëve e kështu me radhë, dhe do të ktheheshim në kushtet që mbizotëronin 200 vjet më parë, njeriu. do të asgjësohej nëpërmjet sëmundjeve të ndryshme epidemike brenda pak vitesh.

Gjithsesi, edhe sot auto-infeksione, si ato që shkaktojnë kushtet katarale, zhvillohen me shpejtësi dhe bëhen një fatkeqësi e pashmangshme për të gjithë njerëzimin e gatuar. Duke përfituar nga dobësia e qelizave të njeriut të rremë, bëhen mikroorganizma të padëmshëm

Machine Translated by Google

mjaft të dëmshme. Davydovsky shkruan: "Në dritën e të dhënave bashkëkohore mbi ndryshueshmërinë e baktereve, ne duhet ta konsiderojmë postulatin se bakteret patogjene mund të prodhohen nga të ashtuquajturat baktere jopatogjene si mjaft afër realitetit. Kështu, bacilet e tifos, paratifos dhe dizenterisë mund të kenë origjinën. nga bacilet e zorrëve, bacilet e vërteta të difterisë mund të zhvillohen nga bacilet false.Metamorfoza të tilla mund të ndodhin në të gjitha varietetet e kokëve, te anaerobet, te bacilet e murtajës dhe tuberkulozit dhe te mikroorganizmat Auto-infeksioni është veçanërisht i vërtetë në kurriz të banorëve të zakonshëm të trupit të njeriut, lëkurës dhe mukozave."

Në shumë sëmundje infektive, provat për infeksion mungojnë. Në përgjithësi, çdo sëmundje infektive shfaqet për herë të parë në organizmin delikat të një personi të dobët dhe më pas transmetohet te njerëzit e tjerë. Në realitet, çdo organizëm i tillë është një fabrikë e rrezikshme për përhapjen dhe përhapjen e baktereve patogjene. Një fabrikë e tillë nuk mund të gjendet në mesin e atyre që hanë brumë. Pra, bota e atyre që hanë brumë do të jetë përgjithmonë e lirë nga të gjitha sëmundjet infektive.

Pikëpamjet e Davydovsky për auto-infeksionin mund të përmblidhen si më poshtë: "Rajonet kryesore të trupit tonë ku zhvillohen proceset e auto-infeksionit janë: fyti, bajamet, apendiksi vermiform, zorra e trashë, konjuktiva, tubat bronkiale dhe rrugët urinare.Sëmundjet autoinfektive janë: katara e hundës, faringjiti, koliti, dizenteria, bronkiti, pneumonia, cistiti, pieliti, nefriti, konjuktiviti, sëmundjet inflamatore të lëkurës,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, post-natal endometriti, e kështu me radhë. Sipas të dhënave të ofruara nga FG Barinski (1949), vetëm në 50 për qind të të gjitha rasteve të skarlatinës dhe 15 për qind të difterisë mund të vendoset kontakt i drejtpërdrejtë. Me fjalë të tjera, në shumicën dërrmuese të të gjitha rasteve të difterisë nuk ka prova që të tregojnë se infeksioni është nga burime të jashtme. Përsëri, provat e ofruara nga TE Boldyrev (1949) treguan se 53 përqind e rasteve të tifos janë me origjinë të panjohur. Roli i infeksioneve ekzogjene zvogëlohet gradualisht, duke i dhënë vendin e tij infeksioneve endrogjene. Pa asnjë

Machine Translated by Google

dyshim në të ardhmen, do të kuptohet se rolin kryesor e luajnë me të vërtetë auto-infeksionet, veçanërisht pasi ne nuk jemi ende në zotërim të plotë të njohurive të nevojshme që do të na mundësonin të shpjegojmë thelbin e mekanizmave dhe kushteve fiziologjike që ndryshojnë. simbioza normale e qelizave dhe baktereve në një gjendje infeksioni.

"Për sa i përket etiologjisë së sëmundjeve infektive duhet të braktisim nocionet e konceptuara në kohën e Koch, Ehrlich dhe Pasteur mbi natyrën 'patogjene' të mikroorganizmave të mediave të jashtme dhe të brendshme. Në kuptimin e plotë të fjalës nuk janë vetë bakteret ato që janë patogjene, por ato korrelacione fiziologjike që ekzistojnë në organizmin e caktuar në një moment të caktuar dhe që lidhen organikisht me çrregullimet në sistemet e tij rregulluese dhe mekanizmat nervorë. Nuk ka mikrobe të veçanta 'patogjene' në natyrë; Megjithatë, nuk ka asnjë fund të faktorëve që nxisin ndjeshmërinë në një subjekt normalisht rezistent, dhe anasjelltas."

Nga e gjithë kjo mund të nxjerrim vetëm një përfundim. Shkaku i vërtetë i sëmundjeve infektive nuk është mikrobi, por gjendja e dëmtuar e proceseve normale biologjike të organizmit. Mikrobet kanë ekzistuar gjithmonë, ekzistojnë ende dhe do të ekzistojnë përgjithmonë. Fushata për t'i shkatërruar dhe asgjësuar ata është një çmenduri e plotë. Si rezultat i mbylljes së syve ndaj shkaqeve të vërteta të sëmundjeve, fuqia organike e rezistencës së njeriut është zvogëluar gradualisht në një masë të tillë që qeniet njerëzore nuk presin më që infeksioni të vijë nga jashtë, por i nënshtrohen baktereve që grumbullohen brenda trupit të tyre. . Sepse në trupin e njeriut ato baktere që nuk janë në gjendje t'i bëjnë asnjë dëm kafshëve më të shëmtuara, ballafaqohen me qeliza të dobëta, të pavlera, joaktive të formuara nga mishi, buka, gjalpi dhe sheqeri. Nuk është çudi, pra, që ata thjesht bien mbi ato qeliza dhe i gllabërojnë me zjarr. Njeriu i arsyeshëm duhet të pastrojë trupin e tij nga çdo qelizë e padobishme, pas së cilës asnjë mikrob nuk do të guxojë t'u afrohet qelizave rinore, të forta dhe të forta që do të kenë ardhur në ekzistencë nga frutat, arrat dhe drithërat fisnike.
Këtu, në të vërtetë, është "thelbi i mekanizmave dhe kushteve fiziologjike që ndrysh

Machine Translated by Google

simbiozë e qelizave dhe baktereve në një gjendje infeksioni", shpjegimin për të cilin Davydovsky nuk është në gjendje të japë.

Roli i antibiotikëve si agjentë terapeutikë është i përkohshëm dhe mashtrues. Njerëzit gradualisht po zhgënjehen me ta. Neutralizimi i efekteve të aktivitetit bakterial për një periudhë të shkurtër kohe, ato dobësojnë qelizat dhe hapin rrugën për infeksione më të forta më vonë.

Unë kam përvojën më intime të antibiotikëve. Si rezultat i mungesës së ushqimit natyror, fëmijët e mi kanë vuajtur gjithmonë nga një ethe e parregullt, e vazhdueshme e shkaktuar nga auto-infeksioni dhe auto-intoksikimi, temperatura e tyre zakonisht luhatet ndërmjet 37,8°C. dhe 38 °C. E çova djalin në Paris dhe ia besova kujdesin e "specialistëve" më të shquar atje. Fatkeqësisht, përmes eksperimenteve pa kriter me antibiotikë ata e ngritën temperaturën e tyre në 40-41°C. dhe duke degjeneruar zemrën dhe veshkat e tij, më në fund e vranë, pa mundur të diagnostikonin sëmundjen e tij.

Pikërisht e njëjta gjë ka ndodhur me vajzën time, por me ende dhunë më të madhe, dy vjet më vonë. E vendosa në Spitalin e Fëmijëve Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) në Hamburg, ku një Dr. Wolfgang Tiling kreu eksperimentet më çnjerëzore mbi fëmijën tim të varfër. Çdo ditë ai nxirrte një sasi të madhe gjaku, të cilin ia nënshtronte testeve të ndryshme laboratorike ose ua injektonte dhjetëra minjve dhe lepujve të varfër, duke pretenduar se duke shumëzuar bakteret ai dëshironte të identifikonte organizmin aktual që ishte përgjegjës për sëmundjen, por që ai nuk mund të përcaktonte në ekzaminimet e tij të pazakonta klinike. Sa më e lartë rritej temperatura e fëmijës tim, aq më të mëdha ishin dozat e antibiotikëve të administruar dhe aq më të ndryshme ishin varietetet e tyre. Me rritjen e dozave të antibiotikëve, temperatura ngrihej gjithnjë e më shumë, derisa ajo luhatet vazhdimisht midis 39°C. dhe 41°C. dhe shenjat e nefritit u bënë të theksuara. Me mjetet e tij "shkencore" ai përshpejtoi zhvillimin e sëmundjes, duke reduktuar kohëzgjatjen "normale" të saj prej katër vjetësh në një periudhë prej vetëm një muaji. Ai e konsideroi fëmijën si një bedel dhe na frikësoi në besimin e rremë

Machine Translated by Google

se nëse nuk i jepej kortizon apo nuk i nënshtrohej biopsisë së brendshme, ajo nuk do të jetonte më shumë se një javë.

Pikërisht në ato ditë hasa në gjermanishten e Bircher-Benner traktat i titulluar "Sëmundjet ushqyese" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Menjëherë e nxora vajzën time nga ai spital dhe ia besova kujdesin e të ushqyerit natyral. Me valën e papritur të një shkopi magjik temperatura e fëmijës tim ra në rajonin 37°-37,5°C. dhe sasia e urinës së saj u rrit nga 200m1 në dy litra në ditë. Brenda një jave ajo u ngrit në këmbë dhe eci nëpër dhomë për të hapur derën për atë doktor të pashpirt, i cili ishte memec i habitur dhe kishte aq frikë nga turpi, saqë me një pretekst të pabazë ose në një tjetër nuk pranoi të më jepte kopjet e spitalit. të dhënat dhe ekzaminimet klinike.

Nëse do të kisha vazhduar ta ushqeja fëmijën në një dietë thjesht të papërpunuar, ajo do të kishte qenë sigurisht gjallë sot. Por në atë kohë unë e konsideroja ushqimin e papërpunuar si një mjet terapeutik dhe ende kisha besim te vitaminat artificiale. Për t'u njohur nga afër me sistemin ushqimor të klinikës private të Dr. Bircher Benner, e çova fëmijën nga Hamburgu në Cyrih dhe e mbajta në atë sanatorium për 23 ditë. Mund të përmend këtu, meqë ra fjala, se për fat të keq pas vdekjes së Dr. Bircher Benner, sistemi i tij i të ushqyerit është modifikuar shumë nga futja e ushqimeve të gatuara, produkteve të qumështit, vitaminave dhe barnave të tjera. Gjithsesi, i inkurajuar nga përmirësimi i shpejtë i gjendjes së saj, mendova se ishte e mundur t'i rikthehej shëndeti pjesërisht nga ushqimet e papërpunuara dhe pjesërisht nga ushqimet e gatuara dhe vitaminat artificiale. Gjithsesi, ne mundëm t'ia zgjatnim jetën vetëm me katër vjet.

Unë jam vetë një shembull i mrekullueshëm i fitores njerëzore ndaj auto-infeksioneve. Për më shumë se 20 vjet kam vuajtur nga bronkiti kronik në një masë të tillë, saqë disa herë në vit, vazhdimisht shkoja në shtrat me sulmet më të rënda të të ftohtit. Megjithatë, ngrënia e papërpunuar ka ndryshuar të gjitha këto dhe megjithëse gjatë dhjetë viteve të fundit kam fjetur nën qiell të hapur gjatë gjithë vitit, ndonjëherë në ngricat e ftohta të dimrit prej 15 ose 16 gradë, me mikrobet ende në vendet e tyre,

Machine Translated by Google

Asnjë herë nuk kam kollitur apo ndjerë shenjën më të vogël të një ftohjeje. Meqë ra fjala, dua të shtoj se gjumi në ajër të hapur në dimër nuk kërkon heroizëm të veçantë. Gjithçka që duhet është të mbuloni mirë trupin dhe ta mbani fytyrën të hapur ndaj ajrit të pastër. Përveç kësaj, është e rëndësishme të heqësh dorë nga ushqimi i gatuar në mënyrë që të eliminohen shkaqet e kalimit të netëve pa gjumë dhe rrokullisjes në shtrat pandërprerë.

Kanceri është rezultat i degjenerimit ekstrem të qelizave

Si në rastin e të gjitha sëmundjeve të tjera, shkaqet e kancerit janë gjithashtu shpjegohet mjaft lehtë në dritën e ligjeve të natyrës.

Citologët kanë kryer një sasi të madhe kërkimesh për të zbuluar dallimet midis strukturave të qelizave normale dhe atyre të qelizave kancerogjene. Në përgjithësi, ata kanë zbuluar se qelizat e kancerit janë qeliza të llojeve mjaft të zakonshme që nuk kanë strukturën dhe aftësinë e nevojshme për të kryer çdo punë të dobishme. Qëllimi i tyre i vetëm është të gllabërojnë proteinat (materialet e ndërtimit) dhe të shumohen.

Siç e dimë, qelizat e njeriut të rremë zotërojnë saktësisht të njëjtën gjë cilësitë. Ekziston vetëm një shkallë ndryshimi midis degjenerimit që pësojnë qelizat e njeriut të rremë dhe qelizave të kancerit. Për sa i përket vendndodhjes në rrethana të caktuara, njeriu i vërtetë arrin të mbajë nën kontroll qelitë e njeriut të rremë. Ai i përhap në hapësirat e lira të organizmit të tij, i mbush me to zgavrat e zbrazëta, i hedh nën lëkurë, i përzien me qelizat e tij normale dhe kështu, të paktën për një kohë, ruan organet dhe sistemet e ndjeshme të trupin e tij të lirë nga rreziku i presionit të tyre.

Të gjithë mund të shohin me sy masën e madhe të njeriut të rremë, që ndonjëherë arrin një peshë prej 60-70 kilogramë. Nëse disa kilogramë të kësaj mase do të vendoseshin në ndonjë gjëndër ose organ, aktiviteti i gjëndrës ose organit të caktuar me siguri do të paralizohej nën presionin që rezulton. Pikërisht në këtë mënyrë kanceri i jep fund jetës së një njeriu.

Qelizat e njeriut të rremë, si ato të kancerit, janë quajtur në ekzistencë me anë të ushqimit të përgatitur në kuzhinë për

Machine Translated by Google

Qëllimi kryesor i të vepruarit si konsumatorë të zjarrtë të një ushqimi të tillë. Me përpjekjet mbrojtëse të njeriut të vërtetë, qelizat e njeriut të rremë nuk janë në gjendje të asimilojnë plotësisht sasitë e mëdha të substancave të panatyrshme që futen në trup përmes kanalit të varësisë, dhe për pasojë një pjesë e madhe e këtyre substancave humbet pa qëllim. duke u djegur dhe kthyer në nxehtësi të tepërt. Për të konsumuar lirshëm ato masa të tepërta ushqimi, qelizat e njeriut të rremë përpiqen të fitojnë pavarësinë, të vendosen në çdo lokal që dëshirojnë dhe të grykën plotësisht. Kur një ose disa prej tyre ia dalin në përpjekjet e tyre, ata fillojnë të gllabërojnë me një shpejtësi të pabesueshme ushqimet që u ofrohen nga zotëria e tyre lakmitar. Kështu, duke filluar me një ose dy qeliza të parëndësishme, vjen në jetë përbindëshi që e mban gjithë njerëzimin në kthetrat e tmerrit të tij vdekjeprurës.

Në asnjë nga proceset e shumta patologjike nuk hasim një rast të ngjashëm ku nga miliarda qeliza vetëm një ose dy qeliza i nënshtrohen sëmundjes.

Njeriu me shikim të qartë që ka mendjemprehtësinë për të pushtuar mendjen e tij me probleme themelore nuk mund të mos pyesim veten për pyetjet budallaqe për të cilat shkencëtarët hulumtues harxhojnë kohën, paratë dhe energjinë e tyre. Për të shpjeguar shfaqjen e kancerit, ata kanë renditur rreth 400 agjentë të ndryshëm kancerogjenë, të cilët, me përjashtim të faktorëve dietalë, nuk kanë asnjë lidhje me shkaqet bazë të kancerogjenezës. Çdo individ duhet t'i bëjë vetes këtë pyetje: "Duhet që të gjitha helmet, rrezet, acarimet kronike, lëndimet, djegiet, viruset, nikotina, katrani dhe një mori agjentësh të tjerë, si faktorë të dëmshëm, mund të jenë në gjendje të privojnë qelizat nga kompleksi i tyre. strukturën dhe aftësinë e tyre për të punuar, ose për t'i dëmtuar, për t'i dobësuar, për t'i shtypur dhe për t'i vrarë, por me çfarë mjetesh të mundshme mund të nxisnin në një ose dy qeliza një fuqi kaq të madhe shumëzimi sa t'i mundësonte, në një hapësirë shumë të shkurtër koha, për të rrëzuar dhe më pas për të shkatërruar krejtësisht të gjithë ndërtesën e mrekullueshme të trupit të njeriut në tërësinë e saj?"

Ajo fuqi e tmerrshme gatuhet me zell, piqet, përgatitet dhe ia paraqitet përbindëshit nga vetë pronari i organizmit për të.

vetë shkatërrimin përfundimtar. Kanceri është prova e gjallë e degjenerimit ekstrem të qelizave dhe rezultati i pashmangshëm i ushqyerjes së panatyrshme.

Gjatë hetimeve të tyre, shkencëtarët herë pas here përballen me shkaqet e vërteta të kancerit. Ata i mbajnë në duar provat e pakundërshtueshme, i shikojnë për një kohë dhe madje i konfirmojnë, por sa herë që çështja e ndryshimit të sistemeve mbizotëruese dietike shtrohet për diskutim, mbyllin sytë të habitur, sikur të goditur nga bubullima dhe pa u vonuar për asnjë çast ata i marrin këmbët, sepse NUK DËSHIRIN të shohin asgjë të panatyrshme në zakonet e tyre ushqyese. Në veçanti, NUK Dëshirojnë të kritikojnë bukën që hanë dhe të cilën në shekujt e kaluar e kanë konsideruar si shenjtëri, pa menduar për asnjë çast se kur të mbërrijë në tryezë është përdhosur vazhdimisht me anë të bluarjes. , shoshitje, brumosje dhe pjekje.

Citologët e shohin qartë se kanceri vjen në ekzistencë me anë të qelizave që nuk kanë struktura të specializuara dhe aftësi operacionale, megjithatë sipas tyre të gjitha qelizat e të ashtuquajturit njeri të shëndetshëm (edhe pse ato janë produkt i ushqimit të panatyrshëm) janë kryesisht qeliza plotësisht të zhvilluara dhe të përsosura që më vonë privohen nga atributet e tyre normale përmes ndikimit të disa agjentëve kancerogjenë. Me fjalë të tjera, mungesa e mekanizmave të duhur të fabrikës së defekteve në prodhimin e saj janë të lidhura me çdo faktor rastësor, por ato nuk kanë asnjë lidhje me materialet e ndërtimit që furnizohen në atë fabrikë, ose me natyrën dhe cilësinë e lëndës së parë. materialet e nevojshme për prodhim. Ata nuk dëshirojnë të shohin që organet e të gjithë atyre që hanë ushqime janë të përmbytura përgjithmonë me miliarda qeliza që kanë humbur strukturat dhe funksionet e tyre të duhura. Tani do të citoj disa pasazhe nga "QELIZAT E Kancerit" të Cowdry nga të cilat lexuesi do të shohë qartë se sa të qarta dhe të dukshme janë shkaqet e vërteta të

kanceri janë.

Cowdry shkruan (fq. 11): "Me humbjen e plotë ose pjesërisht të funksionit të shërbimit të specializuar të pararendësve të tyre, qelizat e kancerit humbasin në të njëjtën masë karakteristikat strukturore që e bëjnë atë funksion të veçantë.

Machine Translated by Google

të mundshme. Struktura nuk mund të ruhet në mungesë të funksionit më shumë se funksioni mund të ruhet në mungesë të strukturës përkatëse." Cowdry ka harruar të shtojë të vërtetën më të dukshme me të cilën sekreti i kancerit do të ishte zgjidhur një herë e përgjithmonë.

Përkatësisht, për të ruajtur strukturën dhe funksionin, lëndët e para janë kushte thelbësore, dhe kur ato LËNDË TË PARA shndërrohen në LËNDË TË PËRGATURA, as struktura nuk do të mirëmbahet dhe as funksionon.

Për rritjen normale të qelizave, Cowdry citon Rusch si më poshtë: "Qelizat normale primitive përmbajnë shumë mekanizma potencialë të cilët përfundimisht përcaktojnë diferencimin. Këta mekanizma bëhen funksionalisht aktivë kur përbërësit arrijnë nivele të caktuara sasiore" (f. 15). Gjatë transformimit në kancer "Kancerogjenët nxisin një ndryshim në një ose më shumë funksione të veçanta të qelizës. Ndryshimi që rezulton është i trashëgueshëm". Por, "Qelizat që kanë vuajtur nga një ndryshim i tillë trashëgues mund të kërkojnë humbje shtesë të faktorëve aksesorë përpara se të bëhen neoplazi plotësisht autonome" (f. 17).
Kanceri nuk prodhohet nga qeliza plotësisht të zhvilluara dhe të specializuara. "Veza dhe spermatozoidi janë qeliza shumë të diferencuara që nuk bëhen malinje dhe shkaktojnë kancere që përbëhen nga spermatozoidet ose qelizat vezë që shumohen pa kufizimet e zakonshme dhe pushtojnë territoret që u përkasin qelizave normale dhe të sjellshme" (f. 333).

Aktivitetet kryesore të qelizave kancerogjene janë gjuetia për substanca azotike, gëlltitja e proteinave shtazore, rrëmbimi i aminoacideve, sintetizimi i proteinave jonormale dhe kryerja e shfrytëzimeve të tjera të ndryshme të natyrës së ngjashme. Kanceri është parë "si një 'kurth azoti' që largon aminoacidet nga trupi pa lejuar ndonjë kthim të dukshëm në të" (f. 39). Më tej thuhet (po aty): “Metabolizmi i azotit i qelizave malinje duket se kryhet duke marrë nga qeliza të sjellura mirë, duke i shërbyer siç duhet trupit, materiale që ato janë shumë të nevojshme”. Enigma do të zgjidhej lehtësisht nëse fjalët "shumë e nevojshme" do të zëvendësoheshin me fjalët "SHPËRTHIMË E PADOBISHME DHE TË DËMSHME". Christensen dhe Henderson (1952) konsideruan epërsinë në aminoacide

Machine Translated by Google

akumulimi nga qelizat e karcinomës "një faktor i rëndësishëm në rritjen dhe shumëzimin e qelizës neoplazike në një kafshë të humbur" (ibid.). Sipas tyre, kafsha është tretur jo nga mungesa e ushqimeve natyrale, por nga mungesa e sasisë së aminoacideve.

Qelizat e kancerit sintetizojnë vazhdimisht proteinat. Kaudri shkruan (f. 152): "Malinjiteti është konsideruar shpesh si i lidhur me një anomali të sintezës së proteinave dhe formimin e mundshëm të proteinave jonormale. Ekziston një sintezë e vazhdueshme neto e proteinave dhe nukleoproteinës për të dhënë një substancë të re qelizore në tumoret në rritje, ndërsa sinteza e këtyre materialet në indet normale jo në rritje balancohen nga një ndarje ekuivalente." Në një vend tjetër ai citon Caspersson (1950): "Ndërmjet qelizës tumorale malinje dhe qelizës normalisht në rritje duket se ekziston një ndryshim thelbësor në lidhje me zhvillimin e sistemit për formimin e proteinave. Në qelizën e tumorit malinj mekanizmi frenues endocelular, i cili normalisht kufizon aktivitetin e sistemit formues të proteinave, pak a shumë ka pushuar së funksionuari, duke çuar në ndryshime specifike në pamjen citokimike" (fq. 10-102). A ka nevojë të theksohet se proteinat në fjalë nuk janë proteinat e marra nga rrushi apo mollët, por ato të gatuara apo të pjekura në kuzhinë dhe të refuzuara nga qelizat normale?

Hulumtimet e mëtejshme shkencore kanë treguar se sasia e yndyrnat në qelizat e kancerit janë mbi normale, ndërsa ajo e vitaminave dhe mineraleve, nga ana tjetër, është nën normale.

Cowdry pranon se "Qelizat, malinje dhe të tjera, janë individë të vegjël pothuajse në mënyrë të pakonceptueshme komplekse. Ndoshta secila mund të ketë deri në 10,000 përbërës të ndryshëm biokimikë, duke filluar nga jonet inorganike deri te proteinat dhe nukleoproteinat më komplekse, të cilat ndërveprojnë drejtpërdrejt ose indirekt me njëra-tjetrën. ..ekuilibri i aktiviteteve në një qelizë të gjallë, që është shprehja e përgjithshme e hapur e jetës së qelizës, duhet të jetë në çdo kohë një funksion i ndërveprimeve kinetike shumë komplekse ndërmjet këtyre materialeve. Për të përcaktuar plotësisht gjendjen e çdo qelize, një do të duhet të përshkruajnë në terma kinetikë marrëdhëniet e shumta të përfshira.

Machine Translated by Google

disa variabla në të njëjtën kohë, ne mund të marrim një pamje shumë të kufizuar të të gjithë situatës komplekse. Formulimet matematikore që kanë të bëjnë me sistemet me 4 ose 5 komponentë paraqesin vështirësi të jashtëzakonshme, e lëre më ato që kanë të bëjnë me mijëra variabla" (fq. 151-152). Kështu shkencëtarët tanë, në duart e të cilëve qëndron fati i mbarë njerëzimit, dinë pafundësisht pak për struktura e qelizave. Megjithatë, pavarësisht nga njohuritë e tyre të pakta, ata injorojnë natyrën që ka ndërtuar ato qeliza komplekse dhe i shtyjnë njerëzit të besojnë se me anë të llogaritjeve të tyre të sakta ata mund të përcaktojnë kërkesat e sakta cilësore dhe sasiore të këtyre qelizave. qelizat në lidhje me proteinat, yndyrnat, karbohidratet, vitaminat, mineralet, e kështu me radhë.

Madje arrijnë deri aty sa fillimisht përçmojnë urtësinë e kryeinxhinierit duke mos miratuar atë që ai ka urdhëruar dhe më pas sajojnë substanca të ndryshme në fabrikat e tyre dhe na i ofrojnë. Lëreni lexuesin të vendosë vetë nëse veprimet e tyre janë për të qeshur apo për të ardhur keq.

Prova të konsiderueshme janë mbledhur nga shkencëtarët kërkimorë për të treguar se kursimi ose kufizimet dietike parandalojnë ose të paktën kufizojnë incidencën dhe rritjen e kancerit. Gjatë Luftës së Parë Botërore, nën racionimin e rëndë të ushqimit që atëherë ishte në fuqi në Danimarkë, Rusi, Gjermani dhe Austri, vdekjet nga kanceri ishin më të pakta sesa pasi racionimi u hoq në fund të luftës. Sipas mendimit të Hindhede (1925) ushqyerja e tepërt kontribuoi në këtë rritje të mëvonshme të incidencës së vdekjes.

Cowdry citon shembuj nga eksperimentet e kryera mbi kafshët: "Kredit i është dhënë Moreschi (1909) nga McCay (1947) për zgjerimin e punës së kërkuesve të mëparshëm britanikë që tentonin të tregonin se kufizimi në dietë parandalon ose ngadalëson rritjen e tumoreve te kafshët.
Sarkomat e transplantuara nga Moreschi te minjtë morën në proporcion të përafërt me sasinë e ushqimit të furnizuar. Minjtë në dieta të kufizuara jetonin më gjatë dhe transplantimi i tumoreve në to ishte më i vështirë sesa te minjtë e ushqyer plotësisht.

"McCay dhe bashkëpunëtorët e tij kanë bërë studime mjaft të jashtëzakonshme minjtë janë të vonuar duke reduktuar energjinë e dietës në atë të përshtatshme për mirëmbajtje, por të pamjaftueshme për rritje. Kështu u mbajt një grup

Machine Translated by Google

i ri për më shumë se 700 ditë dhe një tjetër më shumë se 900 ditë pa u lejuar të rritet deri në maturim, pavarësisht nga fakti se jetëgjatësia mesatare e këtij lloji miu në kushte të zakonshme është afërsisht 600 ditë. Kur u jepen kalori të mjaftueshme, minjtë e vonuar piqen dhe mund të jetojnë gjithsej 1400 ose më shumë ditë - mbi dyfishin e jetëgjatësisë normale të tyre" (fq. 394-395). Përsëri, sipas McCay, Sperling dhe Barnes (1943) "zhvillimi i tumoreve ishte i papërfillshëm në minjtë që ishin të vonuar në rritje derisa të ishin lejuar të arrinin pjekurinë" (f. 396). Çfarë rezultatesh të mrekullueshme nuk do të arriheshin nëse ata minjtë do të ushqeheshin me një dietë të kufizuar me ushqime ekskluzivisht të papërpunuara.

Eksperimentet e mëtejshme treguan se 150 raste të tumoreve u zhvilluan midis 198 minjve të ushqyer me dietë "normale", kundrejt vetëm 38 tumoreve midis 200 minjve të vonuar - kafshë të privuara pjesërisht nga e ashtuquajtura dietë normale. Deri kur njeriu duhet të këmbëngulë për ta konsideruar si normal një dietë e cila përhap një masakër kaq të pamëshirshme dhe shkurton disa herë kohëzgjatjen e jetës?

Në periudha të ndryshme janë bërë përpjekje për të sqaruar lidhjen midis peshës trupore dhe vdekshmërisë nga kanceri duke iu referuar statistikave të sigurimit të jetës. Në vitin 1913, një komitet i përbashkët i Shoqatës së Drejtorëve Mjekësorë të Sigurimeve të Jetës dhe Shoqërisë Aktuariale të Amerikës trajtoi 774,672 polica të blera nga meshkuj të moshës 20-62 vjeç. Më pas u pa se për burrat që merrnin sigurime në moshën 30-44 vjeç, shkalla e vdekshmërisë nga kanceri ishte për mbipeshat 37, për ata me peshë standarde 32 dhe për nënpeshat 24, e llogaritur si për 100,000. Për grupin më të vjetër prej 45 vjeç e lart,

normat përkatëse ishin përkatësisht 156, 144 dhe 120. Sipas të dhënave të Union Central Life Insurance Company, të analizuara në vitin 1932, në vijim ishin normat e vdekshmërisë nga kanceri, duke filluar nga 25 për qind ose më shumë mbipeshë, deri në 50 për qind nënpeshë: 143, 138, 121, 111, 114 dhe 95, shifra 111 që i referohet peshës "normale". Akoma kohët e fundit, sipas Buletinit Statistikor të Metropolitan Life Insurance Company (1951), vdekshmëria e meshkujve mbipeshë nga sëmundjet kardiovaskulare-renale.

Machine Translated by Google

ishte përsëri gjysma e standardit dhe ajo nga diabeti ishte rreth katër herë më e lartë se standardi. Këto janë mirësitë që njeriu i rremë i jep njerëzimit.

Ndërmjet viteve 1900 dhe 1950 rritja e shkallës së vdekshmërisë për sëmundjet kardiovaskulare dhe kancerin në Shtetet e Bashkuara të Amerikës ishte si më poshtë. Brenda 50 viteve shkalla e vdekshmërisë nga kanceri është rritur nga 64 në 139,6 për 100,000 banorë, ndërsa ajo për sëmundjet kardiovaskulare ka avancuar nga 244 në 478,1. Në tërësi, në vitin 1950, nga 803,9 vdekje për 100,000 banorë nga dhjetë shkaqe kryesore, sëmundjet kardiovaskulare dhe kanceri përbënin 617,7. Akoma më domethënëse janë shifrat e fundit të disponueshme, duke iu referuar vitit 1964. Shkalla e vdekjeve nga kanceri tani ka shkuar në 151.3, ndërsa ajo për sëmundjet kardiovaskulare është rritur në 508.6, duke dhënë një shifër të kombinuar prej 659.9 nga 939.7 gjithsej nga të gjithë. shkaqet. Këto janë rezultatet e mahnitshme të "përparimit" të mjekësisë; rezultati tronditës i shumëllojshmërisë së mjekëve, spitaleve dhe barnave; produktet e pashmangshme të "përsosjes dhe pastrimit" të produkteve ushqimore. Dikush mund të imagjinojë gjendjen e punëve nëse "progresi" aktual vazhdon edhe për 50 vjet të tjera.

Sipas statistikave zyrtare të Shteteve të Bashkuara të Amerikës për vitin 1964, vetëm 1.4 për qind e numrit të përgjithshëm të vdekjeve i atribuoheshin "Simptomave, pleqërisë dhe kushteve të keqpërcaktuara". Në këtë kategori, pleqëria është një hamendje e thjeshtë, natyrisht, sepse në mesin e atyre që konsumojnë ushqim të gatuar askush nuk arrin moshën e vjetër. Ndërsa në kushte vërtet të qytetëruara! duke përjashtuar aksidentet dhe fatkeqësitë, i gjithë njerëzimi do të vdiste në pleqëri të shtyrë.

Në mesin e kafshëve të egra në mjedisin natyror, shfaqja e kancerit është e panjohur. Megjithatë, pas nënshtrimit të majmunëve të robëruar ndaj ushqimit të degjeneruar për periudha të gjata kohore, ka qenë e mundur të vërehen një ose dy tumore që ngjasojnë me kancerin. "I vetmi grup i madh i organizmave për të cilët mungojnë plotësisht provat e shfaqjes së rastësishme të kancerit, banon në thellësitë e oqeanit," deklaron Cowdry (f. 196). Kjo është për shkak se duart shkatërruese të njerëzimit nuk kanë

Machine Translated by Google

arriti tek ata. Imuniteti i tyre është edhe më i jashtëzakonshëm duke pasur parasysh faktin se bota e tyre është shumë më e madhe se e jona, si në sipërfaqe ashtu edhe në popullsi.

Siç thamë, gjatë hulumtimit të tyre, shkencëtarët dalin ballë për ballë me shkaqet bazë të kancerit, i shikojnë dhe i konfirmojnë, e megjithatë kalojnë pranë tyre me indiferencë të plotë, sikur kërkimi i tyre të ishte diçka tjetër. “Ideja se disa komponentë diete të gëlltitura në sasi të tepërta, ose nga mungesa e tyre mund të shkaktojnë kancer te njeriu, po fiton terren nga një burim tjetër.

Ndryshimet eksperimentale në dietën e kafshëve mund të bëjnë të gjitha dallimi në praninë ose mungesën pasuese të kancerit" (f. 220).

Ata madje i perceptojnë drejtpërdrejt efektet e produkteve ushqimore natyrale. Cowdry është mjaft i qartë në këtë pikë: "Më në fund po fillon të shfaqet fakti se ka më pak predispozicion për zhvillimin e tumorit në disa kafshë kur ato ushqehen me ushqime natyrale sesa kur ushqehen me ushqime shumë të pastruara. Silverstone, Solomon dhe Tannenbaum (1952) vuri re se më pak hepatoma beninje u zhvilluan te minjtë meshkuj DBA në një dietë të Purina Laboratory Chow të përbërë kryesisht nga ushqimi natyral sesa në të tjerët në një dietë të përbërë nga përbërës gjysmë të pastruar, kryesisht, kazeinë, niseshte misri, vaj pambuku pjesërisht të hidrogjenizuar, vitamina sintetike dhe një përzierje kripe. Për më tepër, dietat gjysmë të pastruara që iu dhanë minjve meshkuj C3H rritën zhvillimin e hepatomave beninje. Dallimi në zhvillimin e tumorit lidhet me ndryshime të dukshme në marrjen e kalorive, në peshën trupore ose në raportin e proteinave, yndyrave, vitaminave dhe mineralet në dietë.Autorët tregohen të kujdesshëm për të vënë në dukje se nuk duhet supozuar se llojet e tjera të tumoreve reagojnë ndryshe” (fq. 403-404).

"Engel dhe Copeland (1952) zbuluan se minjtë AES dhe Sprague Dawley të ushqyer me ushqime natyrale (dietat e aksioneve) zhvilluan më pak tumore të qumështit të shkaktuar nga kancerogjeni, 2-acetilaminoflureni, sesa ata që ushqeheshin me dieta gjysmë të pastruara. Ndryshimi ishte i konsiderueshëm" (f. 404).

Machine Translated by Google

Lexuesi padyshim vuri re se çfarë lloj ushqimi u japin minjve eksperimentalë: materiale shumë të pastruara si kazeina, niseshteja, vaji i farave të pambukut, vitaminat sintetike dhe kripërat. Përzierja e këtyre substancave është quajtur gabim "dietë normale" nga shkencëtarët hulumtues. Ata mbledhin minj 100 për qind pa kancer nga fushat dhe i burgosin në kafaze, i trajtojnë krijesat e gjora si fëmijë "delikat", i lidhin me njëri-tjetrin, i ushqejnë me "dietë normale" dhe pas disa brezash i kthejnë në atë që ata i quajnë "shtameve të pastër inbred të minjve".

Sipas tyre, në një gjendje të veçantë patologjike ndodhen ato “shtasë inbred” të minjve, ku deri në 80 për qind e disa shtameve janë të ndjeshme ndaj tumoreve “spontane” të “shkaqeve të panjohura”. Të gjithë ngrënësit e gatuar janë në një gjendje patologjike ekzaktësisht të ngjashme.

Le të shohim tani nëse shkencëtarët janë në gjendje të nxjerrin ndonjë të dobishme konkluzione nga dëshmitë e mësipërme goditëse. Përgjigjja për fat të keq është negative. Në të vërtetë, Cowdry është në mundim të madh për të hedhur poshtë të dhënat më të vlefshme, në mënyrë që ndonjë nga lexuesit e tij të mos jetë aq budalla sa të mendojë të heqë dorë nga një ose një tjetër prej varieteteve të panumërta të ushqimeve dhe pijeve, të cilat zakonisht konsiderohen si përshtatjet e qytetërimit. Kjo është ajo që ai thotë: "Kujdes është i nevojshëm në leximin e prodhimit të të dhënave të kancerit njerëzor për kafshët, veçanërisht në lidhje me dietën. Njeriu, përveç në nivelin afër urisë, është një ngrënës i gjithanshëm i mësuar me gëlltitjen e një shumëllojshmërie të madhe ushqimesh. të mbledhura nga shumë anë të botës, ndërsa kafshët janë përshtatur me dieta mjaft uniforme dhe të thjeshta me origjinë vendase" (f. 220). Le ta gjykojë vetë lexuesi se çfarë keqkuptimi të madh është autori.

"Duke dhënë ndjeshmëri trashëgimore të theksuar artificialisht ndaj kancerit në këto lloje të izoluara, të përkëdhelura dhe të mbrojtura, të afërta të minjve, si atëherë prodhohen kanceret në to?" pyet Cowdry (f. 350), pa mundur të gjejë përgjigje për pyetjen.

"Njohja e ndjeshmërisë së fortë trashëgimore specifike të organeve në shtame të caktuara të minjve thekson injorancën tonë për natyrën e kancerogjenëve ndaj të cilëve janë të ndjeshëm qelizat. Këta minj kanë një ekzistencë shumë të mbrojtur në kafaze. Ata zakonisht mbahen në ajër të kondicionuar

Machine Translated by Google

dhomat dhe dieta e tyre është jashtëzakonisht konstante. Ata nuk janë të ekspozuar ndaj ndonjë kancerogjen të njohur fizik, kimik ose biologjik" (fq. 349-350). Kaudri me qëllim mbyll sytë para faktit se kancerogjenët e vërtetë fizikë, kimikë dhe biologjikë janë pikërisht kushtet që ai vetë ka krijuar për ata minj të varfër. Këto përfshijnë privimin e tyre nga mjedisi dhe ushqimi i tyre natyror, izolimi dhe mbyllja e tyre në kafaze të veçuar, strehimi, përkëdhelja dhe mbrojtja e tyre, bashkimi artificial i tyre, mbajtja e tyre të patrazuar në dhoma me ajër të kondicionuar dhe ushqyerja e tyre me kazeinë, niseshte misri, vaj pambuku, vitamina dhe kripëra sintetike.

Diku tjetër, Cowdry sjell dy tabela të dhënash eksperimentale për të treguar modifikimet në zhvillimin e kancerit nga ndryshimi në (a) proteinat dietike dhe aminoacidet thelbësore dhe (b) vitaminat dietike B. Ai më pas bën komentet e mëposhtme: "Vitaminat dhe aminoacidet thelbësore mund të modifikojnë prodhimin e kancerit... Është e vështirë të shpjegohen këto dhe gjetje të tjera. Nuk duhet të supozohet se substanca e veçantë diete në mungesë ose tepricë vepron drejtpërdrejt në indin në të cilin ndodh ndryshimi neoplazik" (f. 401). Ky është qartë një refuzim i të dhënave në dispozicion. Është e barabartë me të thënë se funksionimi i kënaqshëm ose i pakënaqshëm i një fabrike nuk duhet të supozohet të ketë ndonjë lidhje me harmoninë ose disharmoninë e lëndëve të para që i furnizohen.

"Do të ishte krejtësisht e parakohshme të sajohej një dietë parandaluese e kancerit për njeriun mbi këto gjetje, siç ka paralajmëruar me të drejtë Greenstein (1947), "shkruan Cowdry dhe më pas shton: "Për një gjë jetëgjatësia e njeriut është shumë më e gjatë se ajo e këtyre. kafshët eksperimentale që i përmbahen një diete të tillë hipotetike nuk do të ishin të realizueshme gjatë shumë viteve, që në disa raste arrijnë pothuajse në një çerek shekulli, të periudhave të vonesës në kancerogjenezë" (f. 401). Megjithatë, "Nënushqyerja e vazhdueshme e kafshëve definitivisht redukton incidencën e disa llojeve të tumoreve spontane" (f. 429).

"Të dhënat e disponueshme kanë të bëjnë kryesisht me incidencën e tumoreve dhe jo me ritmin e tyre të rritjes pasi të kenë filluar. Rastet e pakta në

Machine Translated by Google

rritja e cila modifikohet nga faktorët dietikë janë dëshmi të pamjaftueshme mbi të cilat mund të bazohet ndonjë masë terapeutike në gjendjen aktuale të njohurive tona" (f. 402). Na duket se Cowdry nuk është i interesuar të zvogëlojë incidencën e tumoreve; ai është i interesuar vetëm në problemin e gjetjes së masave terapeutike për kurimin e kancerit dhe atë jo nëpërmjet korrigjimit të zakoneve tona ushqyese, por nëpërmjet agjenturës së ndonjë pilule fantastike apo tjetër.

Është interesante të dihet se kur dhe ku do t'i perceptojnë më në fund shkencëtarët shkaqet e vërteta të kancerit. Deri tani ata kanë zbuluar rreth 400 "agjentë kancerogjenë", për të cilët Cowdry thotë: "Në ndoshta më pak se një për qind e kancereve me të cilat përballen mjekët janë kancerogjenët aktualë, ose kombinimi i kancerogjenëve, të zbulueshëm" (f. 390). Përkundër kësaj, ne kemi parë tashmë se si dieta "normale" (e panatyrshme) promovoi tumoret në 80 nga 100 minj pa kancer në një rast dhe 150 nga 198 në një rast tjetër. Kufizimi i pjesshëm i asaj diete i reduktoi ato 150 tumore në 38; racionimi i tij frenonte në mënyrë të konsiderueshme frekuencën e kancerit midis kombeve të tëra dhe zëvendësimi i tij me ushqimin natyral priret të parandalonte zhvillimin e kancerit në tërësi. Dikush mund të pritej që Cowdry tani do ta konsideronte ushqimin natyral si përgjigje për problemin e luftimit të kancerit dhe do të ndalonte dëmtimin. koha e tij në hetimet e kota të të gjithë kancerogjenëve të tjerë. Përkundrazi, ai nuk është as gati të vendosë shkakun e vetëm të kancerit, ushqimin e gabuar, midis faktorëve të tjerë kancerogjenë. Ai e quan atë thjesht një faktor "modifikues" dhe e nënvlerëson atë me arg Duke qenë ende i hutuar nga sjellja e qelizave malinje, ai shkruan (f. 43):

“Është pothuajse pa thënë se një Aristoteli, ose një Darvin, nëse ai ishin me ne sot, mund të jenë në gjendje të bashkojnë të gjitha faktet siç i njohim ne për qelizat e kancerit dhe të japin një shpjegim të sjelljes së tyre malinje. Ndoshta në vitet në vijim kjo do të bëhet dhe ne do të pyesim veten pse kemi qëndruar të verbër për kaq gjatë. Ndërkohë, ne bëjmë duke e ndalur përparimin duke mësuar pak aty-këtu." Por unë lutem të theksoj se këtu nuk nevojitet as Aristoteli, as Darvini. Mjafton që Kaudri të dalë nga kufijtë e laboratorit të tij dhe. duke harruar ekzistencën e saj për një moment, për të drejtuar sytë e tij drejt

Machine Translated by Google

yjet, dielli, hëna, pemët dhe lulet, për të zhytur mendërisht në misteret e tyre dhe për të perceptuar se me çfarë rregullsie të saktë rrotullohet e gjithë bota. A mundet ndonjë shkencëtar ta shkatërrojë atë botë dhe të ndërtojë botën e tij në vend të saj? Shkencëtarët e shkatërrojnë atë botë të gjallë, atë në lëvizje dhe i paraqesin njerëzimit një botë të ndërtimit të tyre, me bukën e tyre, aminoacidet e tyre, vitaminat e tyre artificiale dhe kripërat e tyre sintetike. Është interesante të dihet nëse pas leximit të këtyre rreshtave, shkencëtarët do të vendosin ende njohuritë e tyre mbi urtësinë e natyrës së Tokës.

Më tej, Cowdry numëron shumë raste të zhdukjes spontane të tumoreve malinje dhe më në fund nxjerr përfundimet e mëposhtme (f. 545):

“1. Disa kancere primare shumë të vogla shfaqen herë pas here në masë numrat në gji, prostatë dhe mitër. Shumë prej tyre nuk zhvillohen, mbeten latente me vite ose spontanisht regresohen plotësisht.

“2. Ndryshimet, zakonisht të përkohshme, në përmasat e kancereve të zhvilluara jo rrallë, mund të shkaktohen nga funksionimi i shumë faktorëve që ndikojnë në vëllimin e qelizave malinje dhe të stromës.

“3. Ndryshime të pashpjegueshme në llojin e tumoreve malinje ndodhin herë pas here pa ndonjë arsye të dukshme.

"4. Ka disa shembuj të regjistruar të zhdukjes së neuroblastomat tek fëmijët. Në disa prej tyre kjo lidhet me diferencimin progresiv të qelizave malinje për arsye të panjohura.

“5. Disa raste të verifikuara të regresionit të plotë të kancereve kanë janë përshkruar të cilat nuk mund t'i atribuohen trajtimit të dhënë. Me sa duket, disa lloje të qelizave malinje kontrollohen në raste jashtëzakonisht të rralla nga mekanizmat fiziologjikë."

Cili mund të jetë shkaku i regresionit spontan të tumoreve, nëse jo ndonjë ndryshim i rastësishëm dhe i padukshëm në zakonet ushqyese të pacientit? Mund të ketë vetëm një metodë për të suksesshëm

Machine Translated by Google

trajtimin e kancerit. Tumori duhet së pari të privohet nga ushqimet e degjeneruara dhe më pas duhet të vdesë nga uria dhe të vritet duke reduktuar marrjen në minimum të ushqyesve natyralë. Në rast nevoje, edhe qelizat normale mund të mbahen në gjendje gjysmë urie për një periudhë të caktuar kohore. Pas zhdukjes së tumorit, ata lehtë mund të rikthehen përsëri në forcën e tyre të mëparshme.

Puna dhe shpenzimet e përgatitjes së ushqimeve të gatuara janë Asgjë përveç mbeturinave të paqarta

Siç e kemi parë tashmë, njeriu i vërtetë jeton vetëm me ushqim të papërpunuar. Të gjitha ushqimet dhe pijet e gatuara të konsumuara në botë humbasin pa qëllim. Paratë e shpenzuara për to po shpenzohen kot. Në pamje të parë kjo deklaratë mund të duket e pabesueshme, por është e vërteta e thjeshtë, dëshminë e së cilës e kam marrë nga përvoja ime personale.

Në fillim menduam se duhet të rrisim marrja e lëndëve ushqyese të papërpunuara në të njëjtin proporcion me reduktimin e konsumit të ushqimit të gatuar, por shpejt e kuptuam se kishim gabuar. Ndonëse në periudhën fillestare kishte një kërkesë mjaft të madhe për ushqime natyrale për të rikthyer humbjet e vazhdueshme të pësuar nga trupi dhe për të rindërtuar organet duke i përforcuar ato me komplemente të freskëta qelizash aktive, më vonë kjo kërkesë u ul vazhdimisht.

Edhe ne u habitëm nga sasia e vogël e ushqimit që konsumonte vajza jonë Anahit. Nëna e saj, me frikën e saj të paragjykuar nga kequshqyerja, e detyronte të hante më shumë, por fëmija me këmbëngulje refuzonte ta bënte këtë. Gradualisht, m'u bë e qartë se frutat dhe drithërat në gjendje të papërpunuar janë ushqime jashtëzakonisht të përqendruara të cilësisë më të lartë dhe, për rrjedhojë, një sasi shumë e vogël e tyre plotëson plotësisht nevojat e organizmit tonë. Kjo është arsyeja pse një fëmijë që ha të gjallë nuk duhet të detyrohet kurrë të hajë më shumë se sa dëshiron. Nuk është përrallë kur dëgjojmë për një person që jeton me muaj të tërë në një datë ose një arrë në ditë.
Të gatuar-ngrënësit mund të shijojnë veten në pjata me ushqime të gatuara, sepse ato nuk përmbajnë asnjë lëndë ushqyese në kuptimin e plotë të fjalës.

Machine Translated by Google

Kafshët barngrënëse nga ana e tyre konsumojnë sasi të mëdha bari, sepse në masë të madhe ai bar është i përbërë nga ushqime të papërpunuara; lëndët ushqyese reale në të janë në gjendje të shpërndarë dhe në sasi shumë të pakta.

Këto kafshë i zbrazin zorrët e tyre nga masa e ushqimit të papërpunuar disa herë në ditë, ndërsa ata që hanë ushqime normale ndjejnë nevojën për vetëm një lëvizje në ditë. Fryrja e tepërt, prania e mbetjeve të frutave të patretura në feçe dhe kërkesa për të shkuar në jashtëqitje më shumë se një herë në ditë janë shenja të teprimit të ngrënies, të cilat ngrënësit e butë duhet patjetër t'i shmangin. Sasia e frutave që ha normalisht nuk është më shumë se ajo që konsumon çdo ngrënës i gatuar që është i dhënë pas frutave. Kësaj i shtoj një pjatë sallatë misri në ditë, e cila shërben për të mbyllur boshllëkun ushqyes që ekziston tek të gjithë ata që hanë ushqime të gatuara, për shkak të pamjaftueshmërisë së ushqimeve natyrale. Në këtë tarifë të thjeshtë nuk ka vend, natyrisht, për të gjithë ushqimet e degjeneruara që kam marrë më parë.

Cila do të ishte pamja nëse e gjithë bota do të vinte papritur në vete dhe do të adoptonte ligjet natyrore të të ushqyerit? Edhe nëse prodhimi i frutave do të qëndronte në nivelin e tanishëm, pasi t'i lejonte secilit një pjatë sallatë perimesh ose misri në ditë dhe kështu të kënaqte plotësisht kërkesat ushqyese të të gjithë botës, do të mbetej si tepricë e padëshiruar të gjitha ushqimet e kafshëve. sheqer, çaj, kafe, kakao, pije alkoolike dhe joalkoolike, duhan, margarinë, si dhe pjesa më e madhe e bishtajave dhe drithërave të konsumuara sot.

Le të shohim tani se çfarë ndodh, në fund të fundit, me gjithë këtë ushqim të degjeneruar që konsumohet aktualisht në botë. Në fakt, ajo asgjësohet në tre mënyra.

1.Për shkak të mungesës në komplementin e qelizave të specializuara, Njeriu i vërtetë është i detyruar të tolerojë praninë e një numri të caktuar qelizash parazitare të formuara nga ushqimi i gatuar, në mënyrë që të ruajë pjesën më të madhe të organeve dhe sistemeve të tij.

2. Një sasi e madhe ushqimi të degjeneruar konsumohet nga njeriu i rremë.

Machine Translated by Google

3. Pavarësisht nëse individi përbëhet vetëm nga një trup apo nëse ai është një kombinim i dy trupave (siç tregohet nga hollësia ose shëndoshja e tij relative), pjesa e tepërt e ushqimit, e cila futet në organizëm me anë të varësisë dhe e cila është përtej fuqisë asimiluese të qelizave, thjesht digjet dhe largohet nga trupi përmes kanaleve të ndryshme. Sasia e ushqimit të humbur në këtë mënyrë përbën një pjesë të madhe të marrjes totale të produkteve ushqimore.

Aspekti më i mjerueshëm i pyetjes është fakti se qelizat e specializuara shpenzojnë një pjesë të madhe të energjisë që marrin nga ushqimet natyrore për të zbërthyer ushqimet e njeriut të rremë, për t'i thithur ato në qarkullimin e gjakut, për të siguruar një punë të qetë. të organeve sekretuese dhe për të larguar nga trupi efektet e dëmshme të ushqimeve të gatuara. Për shembull, pasi kanë punuar pandërprerë gjatë gjithë ditës, qelizat aktive kanë të drejtë të pushojnë pak; në vend të kësaj, ata janë të detyruar të hedhin në shtrat deri në fund të ditës në mënyrë që të largojnë nga organizmi kaloritë e tepërta të futura me lakmi në trup nga njeriu i rremë.

Në të kaluarën, në një shkallë të jashtëzakonshme isha dhënë pas grykësisë dhe varësisë ndaj mishit. Si rezultat, unë kisha vuajtur nga pagjumësia gjatë gjithë jetës sime. Nuk mbaj mend të kem shkuar për të fjetur para mesnate ose të kem zgjuar një herë mjaft herët për të parë lindjen e diellit. Rrija zgjuar deri në orën tre ose katër të mëngjesit dhe ngrihesha në orën tetë ose nëntë me kokë të rëndë. Për fat të mirë, pasi adoptova ushqimin e papërpunuar, pagjumësia ime u zhduk plotësisht, por nëse ndonjëherë përpiqem të ha një darkë të madhe në mbrëmje, jam i detyruar të qëndroj zgjuar deri në agim. Që në moshën 2-vjeçare, Anahit nuk është zgjuar asnjëherë gjatë natës.

Vitaminat dhe kripërat që gjenden në ushqimet e gatuara janë false, të vdekura, të pabalancuara dhe të dëmshme. Ushqimet e gatuara nuk janë gjë tjetër veçse materiale ndërtimi të prishura dhe lëndë djegëse të gabuar; Qelizat e padobishme të formuara nga materiale të tilla ndërtimi janë një barrë e padëshiruar për qelizat normale. Nxehtësia që përftohet nga një lëndë djegëse e tillë është e tepërt dhe e dëmshme, ndërsa energjia e prodhuar prej saj (energjia lëvizëse) është e tepërt dhe e pavlerë. Kjo energji vë në lëvizje pa qëllim motorët e fabrikës jashtë orarit të punës; e detyron zemrën të punojë me dyfishin e ritmit normal; atë

Machine Translated by Google

turbullon pushimin për të cilin mekanizmat jetik të gjithë fabrikës kanë shumë nevojë, duke i lodhur në vend të tyre dhe duke i konsumuar më kot. Pagjumësia është një shembull i efekteve të saj të dëmshme.

Çfarë ndodh kur mjekët e këshilluar keq zhvillojnë metoda për reduktimin e obezitetit? Ata planifikojnë një kufizim të gjithanshëm në marrjen e përditshme të ushqimit, si rezultat i të cilit listat e tyre të ushqimeve të ndaluara përfshijnë artikuj të tillë thelbësorë dhe shumë ushqyes të dietës si arra, bajame, rrush të thatë, hurma, fiq, banane. Me fjalë të tjera, i ulin peshën personit që trajtohet me çmimin e dobësimit dhe dobësimit të tij edhe më shumë, duke e dëmtuar rëndë shëndetin e tij. Në raste të tilla, me pakësimin e ushqimeve të degjeneruara, njeriu i rremë humbet vetëm një pjesë të lëndës djegëse të tepërt, ndërsa me kufizimin e ushqimeve natyrale qelizat normale privohen nga disa lëndë ushqyese jashtëzakonisht thelbësore. Nga kjo rrjedh, pra, se njeriu i rremë qëndron i palëkundur në vendin e tij, ndërsa njeriu i vërtetë dobësohet edhe më shumë.

Ne takohemi me një shembull shumë zbavitës të efektit të kufizuar dietë gjatë studimit të kancerit. Në diskutimin e kësaj pyetjeje, Cowdry shprehet: "Është e qartë se reduktimi i incidencës së kancerit të gjirit, i shkaktuar nga kufizimet dietike, lidhet me uljen e aktivitetit ovarian te minjtë" (op. cit. f. 398). Çfarë duam më shumë? Kështu është zbuluar shkaku i kancerit të gjirit. Tani i mbetet mjekëve të ndalojnë plotësisht aktivitetin e vezoreve tek femrat për t'i shpëtuar ato tërësisht nga kanceri i gjëndrave të qumështit.

Por me siguri ka një shpjegim mjaft të thjeshtë se çfarë ndodh në të vërtetë. KUFIZIMI I PA MENDUAR i marrjes së kalorive ka dy efekte të kundërta në organizëm. Nga njëra anë, konsumimi i kufizuar i ushqimeve të degjeneruara pengon formimin e kancerit, ndërsa nga ana tjetër, marrja e reduktuar e ushqimeve natyrale ndërhyn në aktivitetin normal të vezoreve.

Shkenca mjekësore është plot me kontradikta të tilla të mjerueshme. Kur a një sëmundje e caktuar tërheq drejt vetes rrymat e dëmshme të ushqimeve të panatyrshme, organizmi i të sëmurit fiton imunitet të pjesshëm nga ndonjë sëmundje tjetër. Për shembull, njerëzit që vuajnë nga diabeti,

Machine Translated by Google

arterioskleroza dhe disa sëmundje infektive janë më pak të ekspozuara ndaj kancerit. Madje janë bërë eksperimente të çmendura për t'i nënshtruar njerëzit nën ndikimin e baktereve të ndryshme për gjoja parandalimin e kancerit.
E njëjta gjë ndodh në një shkallë më të vogël gjatë vaksinimeve, kur duke nxitur forma më të lehta të sëmundjes fëmijët mbrohen nga sulmet serioze më vonë. Në momentin që burrat vendosin të mbrojnë shëndetin e fëmijëve të tyre me ligje natyrore, masa të tilla të panatyrshme do të bëhen të panevojshme, fëmijët e pafajshëm do të çlirohen nga vaksinat e rrezikshme dhe vaksinimi do të kalojë në histori.

Eksperimentet tregojnë se sapo është thirrur njeriu i rremë ekzistenca, kufizimet e pjesshme dietike nuk janë në gjendje të kontrollojnë zhvillimin e saj. Edhe një degjenerim 10-15 për qind i produkteve ushqimore është i mjaftueshëm për ta mbajtur atë gjallë. Njeriu i arsyeshëm duhet të ketë kujdes që t'i sigurojë atij përbindëshi një kokërr të vetme ushqimi. Unë i kam pastruar plotësisht nyjet e këmbëve të mia nga të gjitha konkrecionet e përdhes, por nëse në ndonjë moment më jepet rasti të ha mish, disa orë më vonë goditjet e çekiçit më informojnë se acidi urik ka depërtuar në nyjet e gishtave të mëdhenj të këmbës.
Shpesh i bëja këto eksperimente në vitet e para të studimeve të mia për ushqimin e papërpunuar
Natyrisht, vendet e pastruara nga acidi urik janë ende të zbrazëta dhe rrugët që çojnë në to janë shumë të hapura. Sapo futet në organizëm një kafshatë mishi, ai shndërrohet në acid urik, i cili më pas nxiton të zërë vendin e caktuar.

As qelizat e njeriut të rremë nuk tërhiqen me lehtësi. Ata gënjejnë në pritë, gjysmë i vdekur, por në pritje. Sapo një pjesë e ushqimit të degjeneruar arrin tek ata, ata fillojnë të ringjallen dhe të shumohen.
Kontrolli i peshës trupore duhet t'i dorëzohet tërësisht ushqimeve natyrale. Personi që sugjeron se dobësimi i tepërt nuk është i mirë për shëndetin tuaj, në fakt, ju rekomandon të ushqeni dhe ushqeni dhjetëra kilogramë qeliza të sëmura dhe parazitare në mënyrë që të ruani dhjamin e trupit tuaj. Njëkohësisht me vrasjen e njeriut të rremë, ushqimi natyral, ngadalë por me siguri, do të rrisë peshën e njeriut të vërtetë në standardin normal të kërkuar nga natyra.

Machine Translated by Google

Pas heqjes qafe të atyre masave të padobishme të mishit, njeriu që më parë kishte ngarkuar trupin e tij me 40-50 kilogramë qeliza të sëmura dhe nuk mund të ngjitej as një shkallë i pandihmuar nga një mbështetje, tani do të jetë në gjendje të vrapojë malet pa i kthyer një fije floku. Një person i tillë nuk duhet të shqetësohet kurrë për humbjen e shpejtë të peshës; përkundrazi, ai duhet të jetë i kënaqur për këtë. Një person i arsyeshëm nuk duhet të tolerojë një kokërr të vetme mishi të padobishëm në trupin e tij. Me pak fjalë, të gjithë duhet të kuptojnë më në fund se me futjen e çdo kafshe ushqimi të gatuar në trupin e tij ai ushqen njeriun e rremë, armikun e tij të papenduar, xhelatin e tij të pashpirt; ai mban të gjitha sëmundjet e njohura dhe të panjohura; ai i hap rrugën vdekjes së tij.

Sipas mendimit të një ngrënës të gatuar, duhet të hahet mirë për të ruajtur shëndetin e mirë. Sipas tij, një stomak bosh do të thotë një trup i uritur. Ai nuk e di se njeriu me barkun plot është vërtet një njeri i sëmurë. Stomaku i tij e ka të vështirë të nxjerrë ushqimet e panatyrshme në kohën e duhur. Nga ana tjetër, barku i të ngrënit të papërpunuar është gjithmonë bosh ose, gjithsesi, është aq i lehtë sa nuk ndjen praninë e asgjëje aty. Ai ndjen plotësinë e zorrëve të tij, sepse aty transferohet menjëherë ushqimi që ka ngrënë. Edhe ushqimi i tepërt nuk i qëndron gjatë në stomak; ai kalon shpejt në zorrët dhe i tretur ose i patretur largohet nga trupi pa i shkaktuar dëmin më të vogël organizmit.

Prandaj, asnjë gaz nuk krijohet kurrë në stomakun e një ngrënës. Nëse konsumohet një sasi e tepërt e ushqimit, mund të krijohen gazra në zorrë, por ato janë të prirura të largohen nga trupi sipas rrugës normale. Ngrënësi i papërpunuar e sheh dallimin midis dy sistemeve të të ushqyerit edhe më qartë kur përpiqet të hajë një darkë të mirë pas disa muajsh abstinencë. Pikërisht atëherë ai pyet veten se si mund të kishte zgjatur ndonjëherë një ekzistencë kaq të sëmurë dhe të mjerë dhe ta kishte konsideruar atë mënyrë të neveritshme të jetës si normale.

Mjekësia e të gatuar-ngrënësit është një tërësisht Shkencë e gabuar

Machine Translated by Google

Siç e pamë, sëmundjet krijohen nga shpërndarja e lëndëve të para integrale të fabrikës njerëzore. Prandaj, shëndeti mund të rikuperohet vetëm nëse rivendoset integriteti i këtyre materialeve. Por cila është baza e gjithë veprimtarisë së shkencës moderne mjekësore? Çfarë është pikërisht ajo që bëjnë mjekët? Ata bëjnë përpjekje të kota për ta rikthyer atë integritet me anë të ushqimeve të degjeneruara, vitaminave artificiale, kripërave, hormoneve dhe një sërë përzierjesh helmuese, dhe në të njëjtën kohë heqin dhe flakin gjëndra dhe organe të tëra që janë dëmtuar në mënyrë të pariparueshme dhe janë të paaftë. rezultat i shpërbërjes së lëndëve të para natyrore.

I gjithë njerëzimi jeton në një gjendje injorance të tmerrshme. Sipas mendimit të ngrënësit e gatuar, konsumimi i ushqimeve të gatuara është diçka krejt e natyrshme, ndërsa ushqimi me ligjet e natyrës është një eksperiment, dhe një eksperiment i rrezikshëm me këtë. Në realitet, burrat padashur e kanë shkatërruar BALANCIN PERFEKT të krijuar nga natyra dhe prej mijëra vitesh ata kanë bërë EKSPERIMENTE TË KUPTIMTARE me anë të ushqimeve të gatuara, përgatitjeve artificiale dhe substancave helmuese për të gjetur një ekuilibër të ri, ekuilibrin e tyre. Rezultatet e menjëhershme të atyre eksperimenteve janë sëmundjet e shumta që mbizotërojnë sot në botë.

Kur i ftoj njerëzit të adoptojnë ushqimin e papërpunuar, nuk propozoj një eksperiment të ri. Përkundrazi, i bëj thirrje që T'I NDALIN EKSPERIMENTET ABSURD QË JANË GJITHMONË NË PROGRAM DHE TË KTHENË NË MËNYRËN NATYRORE TË JETËS.

Prandaj, me kusht që ai të mos jetë i lirë nga arsyeja e shëndoshë, lexuesi nuk duhet të presë që të tjerët ta kryejnë atë "eksperiment të ri" dhe ta informojnë për rezultatin. Ai duhet të ndalojë menjëherë eksperimentet e tij të rrezikshme dhe të kthehet në mënyrën normale të jetës.

Produktet përfundimtare të të gjitha atyre eksperimenteve, kryeveprat e laboratorët kërkimorë të njeriut, janë pilulat dhe pluhurat me të cilat shkencëtarët dëshirojnë të ushqejnë botën, ndërsa kryeveprat e laboratorit të natyrës janë gruri, arra dhe molla. Të gjithë duhet të bëjmë një zgjedhje mes këtyre të dyjave. Të gjitha ushqimet e gatuara janë lëndë artificiale

Machine Translated by Google

të privuar nga cilësitë e tyre natyrore. Ato kanë po aq vlera ushqyese sa tabletat e vitaminave dhe ekstraktet ushqimore të reklamuara gjerësisht.

Ka shumë lloje qeniesh të gjalla, ato nuk kanë as mjekë, as spitale dhe farmaci, megjithatë, me përjashtim të atyre që janë nën kujdesin e njeriut, ato jetojnë pa iu nënshtruar sëmundjeve dhe përfundojnë jetëgjatësinë e tyre të duhur që korrespondon me jetën e tyre fizike. kushtetuta, që variojnë nga disa ditë në qindra vjet. Për shkak të strukturës së përsosur të trupit të tij, njeriu duhet të gëzojë një jetë më të gjatë dhe më të shëndetshme se çdo krijesë tjetër në këtë tokë. Edhe në mungesë të ngrënies së plotë të papërpunuar, ka raste të regjistruara të burrave që mund të arrijnë moshën 150-180 vjeç, thjesht duke jetuar në kushte ku shmanget degjenerimi ekstrem i produkteve ushqimore. Vetë fakti që shumica e njerëzve jetojnë më pak është një tregues i qartë se diçka nuk është në rregull me mënyrën e tyre të jetesës Kafshët ushqehen kryesisht me gjethet e gjelbra dhe kërcellin e bimëve. Njerëzimi ka në dispozicion lëndët ushqyese më të shëndetshme dhe më të përqendruara të cilësisë më të lartë që, pasi kanë kaluar nëpër gjethe dhe kërcell, trungje dhe degë të këtyre bimëve, janë bashkuar në farat dhe frutat e tyre.

Ka ardhur koha që biologët të pranojnë se kanë devijuar nga rruga e duhur dhe po i kryejnë hetimet e tyre në zona të gabuara. Ata duhet të pranojnë, për më tepër, se nuk është e mundur të kompensohen humbjet në përbërësit ushqyes natyralë me preparate artificiale; që helmet nuk kanë aftësinë për të rivendosur degjenerimet e organeve të ndryshme; se organet dhe gjëndrat tona janë pjesë e pandashme e trupit tonë dhe kështu ato nuk duhet të gjymtohen ose hiqen. Sot po u tregoj një metodë shumë të thjeshtë dhe të lehtë për të çliruar trupin e njeriut nga të gjitha sëmundjet në mënyrë efektive dhe përfundimtare. ËSHTË SHKATËRRIMI I QELIZAVE TË SEMUNDARA DHE TË PADOBISHME TË TRUPIT, DUKE PUSHTUAR FURNIZIMIN ME USHQIM TË PANATYRAL DHE ZËVENDËSIMI I TYRE ME QELIZA TË SHËNDETSHME DHE TË SPECIALIZUARA TË PRODHURA NGA NATYRALI. Për të qenë plotësisht i bindur për vlefshmërinë e argumenteve të mia, atyre u nevojiten vetëm disa muaj punë.

Machine Translated by Google

Cili duhet të jetë qëllimi i mjekëve dhe biologëve, nëse jo lirimi të njerëzimit nga sëmundjet? Ngrënia e papërpunuar është mënyra për të arritur këtë qëllim.

Ata duhet të deklarojnë menjëherë nëse në fakt dëshirojnë të shohin a botë pa sëmundje. Nëse ata mund të dëshmojnë se llogaritjet e tyre janë më të sakta se llogaritjet e bëra nga natyra dhe se kafshët e papërpunuara në mbarë botën u dorëzohen sëmundjeve në vend që të rikuperojnë shëndetin e tyre, unë do të tërhiqem menjëherë nga arena në shoqëri me librat e mi dhe më pas do hesht. Përndryshe, me siguri nuk mund ta detyrojnë njerëzimin të durojë sëmundjet vetëm për të mbajtur dyert e spitaleve dhe farmacive të hapura.

Ata duhet të pajtohen me mendimin se tani e tutje përgatitja e ushqimeve të gatuara dhe rekomandimet e tyre do të konsiderohen si krime kundër njerëzimit në tërësi dhe "trajtime" me anë të helmeve si magji e epokës së ushqimit të gatuar. Mjekët e mençur dhe njerëzorë do t'i ndalonin menjëherë këto rekomandime dhe do t'i ftonin njerëzit t'i nënshtroheshin urdhëresës së natyrës. Duart e mjekut që i ka mbetur një shkëndijë ndërgjegjeje në zemër duhet të dridhen duke shkruar emrat e substancave helmuese dhe vitaminat artificiale dhe buzët t'i dridhen kur shqiptojnë emrat e ushqimeve të gatuara. Operacionet e tyre janë të barabarta me dhënien e dënimit me vdekje për njerëzit e pafajshëm. Këtë le ta kuptojnë edhe të gjithë prindërit.

Ndoshta disa nga lexuesit e mi mund të mos e pëlqejnë tonin tim të të shkruarit. Në mendimi i tyre, shprehjet e mia duhet të preferohen të jenë më shkencore (të stolisur me një terminologji latine të pakuptueshme për shumicën e njerëzve), më pajtuese (të pajtueshme), më serioze (hipokrite), më komprometuese (të paskrupullt), më të sjellshme (gënjeshtare) dhe më me takt (defatiste).). Por unë preferoj të jem vendimtar, i sinqertë dhe i guximshëm. Dhe kështu do të jem, edhe nëse e gjej gjithë botën kundër meje. Jam i bindur se do të jem i mbështetur nga të gjithë njerëzit e arsyeshëm dhe do të shfajësohem nga brezat e ardhshëm.

Kur marr parasysh rekomandimin e supës së pulës, të verdhën e veza, mëlçia e skuqur apo frutat e ziera për invalidët dhe sidomos për fëmijët e vegjël, vepër penale, nuk po bëj një akuzë të shpifur. as

Machine Translated by Google

a mëkatoj kundër së vërtetës kur i konsideroj si magji të gjitha ato operacione mjekësore në të cilat, në vend që të pastrohen enët e gjakut të pacientit që qëndron në prag të vdekjes me ndihmën e ushqimit natyral, duke i forcuar muskujt e zemrës dhe duke i dhënë atij një jetë të re të gjatë, i zgjerojnë enët me irritues helmues, stimulojnë funksionet e zemrës me "qerpikët e kamxhikut", pakësojnë sasinë e gjakut duke lëshuar gjak ose e degjenerojnë dhe e hollojnë me mjete artificiale. Bircher-Benner dhe shumë shkencëtarë të tjerë të ndërgjegjshëm gjithashtu, i kanë konsideruar operacione të tilla si magji, mashtrim dhe bufon.

Sigurisht që unë nuk jam fajtor për paturpësi kur, duke u mbështetur tek unë me mjete personale, jashtëzakonisht të kufizuara, unë kryej hetime të mundimshme dhe më pas, në bazë të zbulimeve të mia, deklaroj se citologët janë fajtorë për çmenduri, kur fillimisht djegin mijëra përbërës ushqyes në ushqime natyrale dhe i nënshtrojnë qelizat në degjenerim ekstrem, e më pas mbetje. miliona para publike kot tentojnë të kthejnë në ato qeliza TË GJITHË MEKANIZMAT DHE FUNKSIONET E TYRE TË HUMBURA me zbulimin e një SUBSTANCË TË VETËM ARTIFICIALE.

Le të marrim si shembull mjekun në kujdesin e të cilit i kisha kushtuar dy fëmijët e mi të adhurueshëm. Para së gjithash, me pretekstin për të ndihmuar në tretjen e tyre dhe për të ruajtur forcën e tyre, ai ua ndaloi frutat e papërpunuara dhe në vend të tyre rekomandoi komposto dhe "vakte ushqyese". Më vonë në lidhje me auto-intoksikimet dhe auto-infeksionet që rezultojnë nga ato rekomandime si malaria, ai përshkruajti doza të frikshme të kininës dhe, akoma më vonë, me anë të ekzaminimeve dhe eksperimenteve të panumërta, "dietat" më rigoroze dhe sasi të mëdha të barnave të ndryshme dhe antibiotikët modernë ai i privoi fëmijët nga rezervat e fundit të energjisë. Një mjek i tillë ishte padyshim fajtor për KRIMIN MË TË MERSHTRISHËM, edhe pse çdo gjë e bëri pa dashje. Tani, në mënyrë që ai të mos përsërisë të njëjtën vepër ndaj fëmijëve të tjerë, ne duhet t'ia sjellim fajin e tij në shtëpi dhe ta bëjmë të kuptojë se ai është fajtor për krimin më të tmerrshëm. Nëse barnat që

Machine Translated by Google

fëmijët e mi të marrë në 14 vjet u përdorën plotësisht, një ushtri e tërë do të asgjësohej plotësisht.

Pozicioni është pak a shumë i njëjtë edhe sot. Në këtë epokë të shkencës Përparim, unë shoh ende shumë fëmijë të zbehtë, të dobët, nënat e të cilëve u drejtohen çdo lloj inkurajimi dhe kërcënimi për t'i detyruar të hanë oriz, mish, vezë, bukë, mjaltë, gjalpë dhe pasta, ndërsa në të njëjtën kohë ua ndalojnë rreptësisht kastravecat dhe bananet për "të qenit të patretshëm", qershitë dhe rrushi për "shkaktimin e diarresë", dhe manit dhe pjeprin për "të rritur temperaturën". Si mund ta toleroj me indiferencë këtë gjendje të mjerueshme?

Të gjithë e dinë se sa komplekse është struktura e organizmit të njeriut. Një kokërr misri ka saktësisht të njëjtën strukturë komplekse. Kur e bëjmë të mbijë, ai bëhet një trup aktiv dhe i lulëzuar që jeton dhe merr frymë si një njeri, përveç se nuk mund të flasë dhe të ecë. Mijëra substanca që janë të domosdoshme për funksionimin e rregullt të të gjithë përbërësve të mëdhenj dhe të vegjël të trupit tonë janë grumbulluar në të në sasitë e tyre të nevojshme dhe me llogaritjet më të sakta. Kur e kthejmë grurin e gjallë në bukë, shkatërrojmë të gjitha substancat në të, përveç hirit të tij: niseshten e vdekur dhe sheqerin. Duke e imagjinuar atë hi si ushqim të vërtetë, kuptimi i mirë që nëna ia jep fëmijës së saj, por ajo ka frikë t'i japë atij grurin e gjallë.

Në mënyrë të ngjashme, të gjitha ushqimet e gatuara në botë, të cilat njerëzit dritëshkurtër i konsiderojnë si ushqim të mirë, nuk janë gjë tjetër veçse grumbuj të larmishëm hiri erëmirë dhe me erëza të larta. Vitaminat dhe pllakat e zbuluara në to nga biologët janë substanca të panatyrshme dhe pa jetë.

Sapo qeliza e gjallë bimore është gatuar, ajo pushon së qeni ushqim; del nga gjendja e tij natyrore dhe kthehet në diçka artificiale. Kur një nënë i jep fëmijës së saj të vogël bukën e parë, qumështin e tharë ose ndonjë gjë tjetër të gatuar, ajo fillon të përdorë ato substanca artificiale për të kryer eksperimentet më të pamëshirshme dhe çnjerëzore mbi fëmijën e saj.

Gabimi themelor i shkencës mjekësore qëndron në shkurtpamësinë e saj të mjerueshme. Edhe një citolog i tillë i shquar siç e konsideron Cowdry

Machine Translated by Google

ushqime të gjalla dhe të përsosura si gruri, farat dhe frutat të jenë "dieta mjaft uniforme dhe të thjeshta me origjinë vendase". Në të kundërt, ai i konsideron grumbujt me ngjyra të hirit që konsumohen nga njerëzit si "një shumëllojshmëri të madhe ushqimesh të mbledhura nga shumë anë të botës" (op. cit. f. 220) dhe pret që një Aristoteli të vijë dhe t'i tregojë atij dallimi i vërtetë mes të dyjave.

Ndërsa sfidoj fuqishëm sistemin aktual të terapisë, unë e bëj këtë mos mbani urrejtje ndaj askujt. Thjesht kam një ndjenjë të thellë keqardhjeje për të gjithë burrat dhe gratë pa përjashtim, sepse ata i kanë kryer ato krime kundër personave të tyre, kundër marrëdhënieve të tyre dhe kundër njerëzimit pa dashje dhe pa reflektim. Por ata që këmbëngulin në gabimet e tyre pas leximit të këtyre rreshtave do të dënohen nga çdo qenie njerëzore inteligjente.

Tani ka ardhur koha kur biologët duhet të zgjedhin një nga dy rrugë të hapura për ta. Ose ata duhet të pranojnë urtësinë e pagabueshmërisë së natyrës dhe të çlirojnë njerëzimin nga të gjitha vuajtjet e tij menjëherë ose, duke injoruar ligjet e natyrës dhe duke u mbështetur vetëm në gjykimin e tyre, ata duhet ta konsiderojnë bukën e bardhë si superiore ndaj grurit të gjallë, ta konsiderojnë atë artificiale. preferohen nga natyrale, dhe vazhdojnë në eksperimentet e tyre të dëmshme si më parë. Cili do të jetë rezultati atëherë? Le të supozojmë se gjendja aktuale vazhdoi edhe për disa breza të tjerë, kohë gjatë së cilës sasia e barnave në fakt u dyfishua; numri i vitaminave artificiale u katërfishua, çdo shtëpi u shndërrua në spital dhe çdo individ u bë mjek. Çfarë duhet të përfitojmë nga e gjithë kjo, kur vetë mjekët i nënshtrohen sëmundjeve më shpesh se çdo klasë tjetër njerëzish dhe përgjithësisht vdesin para gjithë të tjerëve?

E gjithë përgjegjësia për keqorientimin e botës qëndron tek ai specialistë kryesorë: biologët hulumtues dhe profesorët e mjekësisë. Mjekët e zakonshëm nuk duhet të fajësohen, sepse ata thjesht vënë në praktikë atë që u është mësuar nga mësuesit e tyre. Asnjë inxhinier nuk i është besuar kurrë mirëmbajtja e një fabrike para se të jetë njohur me të gjitha detajet e funksionimit të saj. Sigurisht që nuk është e mundur të mbushësh një grup njerëzish me disa copëza elementare

Machine Translated by Google

njohuri, hamendje fantastike, supozime hipotetike dhe teori kontradiktore, dhe pastaj u jep atyre lirinë e plotë për të luajtur me jetën e njerëzve të tjerë me mijëra helme, instrumente torturuese dhe urdhra kapriçioz, dhe të gjitha këto pa asnjë leje apo pengesë. Le të supozojmë për një moment se të gjithë librat dhe enciklopeditë mjekësore në botë janë të sakta. Pastaj; për t'i mësuar përmendësh një doktori do t'i duheshin një duzinë jetësh dhe as atëherë nuk do të ishte në gjendje të kuptonte një të mijtën e proceseve të panumërta që veprojnë në organizmin e njeriut.

Nëse një pacient me një sëmundje kronike do të konsultohej me njëqind mjekë, ai do të merrte njëqind receta dhe rekomandime të ndryshme. Për mjekët thjesht bëjnë eksperimente dhe eksperimentet më fajtore për këtë. Ndërsa Ata që tani bëjnë veshin e shurdhër ndaj këtyre të vërtetave të dukshme, nuk do të jenë në gjendje të heqin përgjegjësinë nga supet e tyre nesër. Kur fëmijët e sotëm të rriten në kohë dhe ta gjejnë veten me shëndet të dobët dhe të zhytur në varësi, ata do të kërkojnë llogari nga të gjithë biologët, udhëheqësit e botës dhe prindërit e tyre dhe do të kërkojnë të dinë se çfarë hapash kanë marrë kur lexoni këto paralajmërime. A mendonin akoma se mençuria e tyre ishte më e madhe se natyra?

Nëse nuk mendojnë kështu, duhet të ndalojnë menjëherë shkatërrimin e produkteve ushqimore natyrale. Ky është urdhri i vendosur i Natyrës, e cila nuk pranon asnjë kompromis. Është ligji i të gjithë universeve.

Por sot, njerëzimi jeton nën ndikimin e plotë të djajve që e kanë shndërruar këtë tokë në një ferr. Ata djaj, pasi kanë veshur maskat e vajzave të bukura, janë ulur në tavolinat e darkës dhe në enët e njeriut; ata janë shtruar në fytyrën e tij dhe në mjekrën e tij, në krahët e tij dhe në këmbët e tij, në qafën e tij dhe mbi supet e tij, dhe nga vendet e tyre të favorshme ata qeshin paturpësisht me shqisat e tij. Ata kanë depërtuar në trupin e tij dhe janë strehuar në zemrën dhe shpirtin e tij.

Machine Translated by Google

Njeriu i "civilizuar" i sotëm tallet me idhujtarinë e kohëve të shkuara, por nuk e kupton se është një idhujtar shumë më i keq se idhujtarët e së shkuarës. Në kohët e mëparshme, burrat vendosnin imazhe të kafshëve të ndryshme dhe i adhuronin ato; sot i therin ato kafshë dhe adhurojnë kufomat e tyre të kalbura.

Njeriu i "civilizuar" i sotëm nuk mund ta përfytyrojë egërsinë në të cilën e gjithë bota jeton në kohën e tanishme. Zonja "delikate" dhe "zemër e dhembshur", së cilës në të vërtetë i bie të fikët me shikimin e disa pikave gjaku në fytyrën e një fëmije, vendos me qetësi në tryezë zemrën, mëlçinë ose gjoksin e gjakosur të një qengji dhe e pret në copa. gjithë indiferencë, pa reflektuar për asnjë çast se vetëm një orë më parë krijesa e gjorë ishte plot jetë dhe vitalitet. Sikur të kishte parë që në fëmijëri therjen e foshnjës së bashku me atë të një pule ose të qengjit, do të merrte thikën me po aq indiferencë dhe, pa asnjë shqetësim, së bashku me zemrën e qengjit, do të priste. zemra e atij foshnjeje, gatuaj dhe ha. I vetmi ndryshim qëndron në faktin se sytë e saj janë mësuar me njërën, por jo me tjetrën, përndryshe ajo nuk do të ishte çuditur nga pamja gjakatare e trupave të njeriut të varur nëpër kasapët, pranë kufomave të lopëve. dhe dele.

Njerëzimi aktualisht është larg të qenit i civilizuar

Për sa kohë që qeniet njerëzore vazhdojnë të konsumojnë ushqim të gatuar, nuk mund të ketë as lulëzim të vërtetë dhe as paqe të qëndrueshme në Tokë. Është ushqimi i gatuar që sjell të gjitha luftërat dhe masakrat në botë.

Është ushqimi i gatuar që lind liderë të këqij dhe diktatorë të rrezikshëm si Hitleri, Lenini, Stalini etj. ose kriminelë të tillë brutalë si Abdul Hamid dhe Talaat dhe pasuesit e tyre, të cilët masakruan gjysmën e popullsisë paqësore të Armenisë dhe përzënë tjetrën. gjysmën e atdheut të tyre të lashtë, ku ata kishin jetuar për mijëra vjet, duke grabitur dhe plaçkitur mjetet e tyre bujqësore, shtëpitë e tyre dhe

Machine Translated by Google

kopshtet, malet dhe luginat e tyre, dhe pastaj paturpësisht parakalojnë para syve të gjithë botës së "civilizuar" pa u ndëshkuar plotësisht.

Përkundër rritjes së vazhdueshme të prodhimit të misrit, ka ende një mungesë të madhe të drithërave në të gjithë botën.

Ka tre arsye për këtë paradoks të çuditshëm: Para së gjithash, duke e kthyer bukën e plotë në bukë të bardhë kudo, ne e privojmë atë nga mbetjet e fundit të vlerave ushqyese. Më pas, me ndihmën e plehërimit artificial, ne rrisim sasinë e prodhimit në kurriz të cilësisë së tij. Më në fund, njeriu i rremë është rritur aq shpejt sa rritja e prodhimit të ushqimit ka qenë fare e paaftë për të mbajtur ritmin me kërkesën.

Dhe shumica e tokave bujqësore po përdoren për të ushqyer kafshët blegtorale të industrisë së mishit dhe qumështit.

Në pamje të parë, burrat mund ta kenë të vështirë të përfytyrojnë përfitimet e mëdha që njerëzimi do të nxjerrë nga ngrënia e papërpunuar.

Pothuajse në çast çdo sëmundje do të zhduket përgjithmonë dhe çdo shtim dhe krim do të zhduket nga faqja e dheut.

Në të njëjtën kohë, pritshmëria për jetë do të rritet dy ose tre herë dhe do të ketë një përparim ekonomik të përmasave të tilla që nuk do të jetë brenda mundësive të njeriut për qindra vjet, nëse gjendja aktuale e punëve vazhdon.

Këto pohime janë fakte dhe jo trillime, dhe për më tepër, të gjitha këto përfitime mund të sigurohen në një mënyrë shumë të thjeshtë. Gjithçka që duhet të bëjmë është të respektojmë ligjet më elementare të natyrës dhe të parandalojmë shkatërrimin e grurit të gjallë dhe integral. Nëse dikush do të kishte mprehtësinë mendore për të depërtuar dhe për të perceptuar ndryshimin midis grurit të gjallë, aktiv dhe bukës së djegur, mund të konkludohej lehtësisht ndryshimi midis organizmit të një ushqimi të gjallë dhe atij të gatuar.
ngrënës.

Machine Translated by Google

Le të shohim tani qëndrimin e mbajtur nga sundimtarët e tanishëm të botë dhe nga autoritetet e tjera përgjegjëse ndaj këtyre problemeve jetike. Letrat e marra prej tyre tregojnë se ata e kanë lexuar me interes librin tim të parë dhe se e shohin veten në simpati të përgjithshme me pikëpamjet e mia. Nuk kam dëgjuar asnjë zë të vetëm mospërputhës nga asnjë lagje. Por kjo nuk mjafton. Libri im nuk është një roman interesant për t'u lexuar një herë dhe për t'u lënë mënjanë. Është një vëllim në të cilin diskutohen problemet më të rëndësishme dhe urgjente të botës sonë. Ajo duhet të lexohet vazhdimisht dhe çdo fjali e saj duhet të peshohet me kujdes dhe të konsiderohet për orë të tëra.

Do të ishte gabim nëse ata sundimtarë të botës do ta trajtojnë ushqimin e papërpunuar si një pyetje më rutinë dhe, si të gjitha problemet e tjera të tyre politike dhe ekonomike, t'ia paraqesin atë "ekspertëve" për studim dhe shqyrtim të mëtejshëm. Për mijëra vjet ka pasur eksperimente dhe studime të shumta, por të gjitha kanë dështuar keq. Sot, është detyrë imediate e autoriteteve që t'i drejtojnë njerëzit që t'u japin FUND ATYRE EKSPERIMENTEVE SHKATËRRUESE DHE TË KTHEHEN NË MËNYRËN NORMAL TË JETËS. Sot, çdo person i arsyeshëm është një ekspert në përcaktimin e dallimit midis të natyrshmes dhe të panatyrshmes, ushqimit të gjallë dhe vakteve të pajetë me materialet e tyre artificiale dhe të degraduara.

Personi që sundon mbi miliona njerëz, nuk mundet fare lehtë sundon mbi një individ të vetëm, personin e tij.

Mund të ketë vetëm dy arsye për të refuzuar parimet e të ngrënit të papërpunuar: mungesa e sensit të përbashkët dhe mungesa e fuqisë së vullnetit. Nuk mund të ketë arsye të tretë. Të gjitha "arsyet" e tjera janë thjesht pretekste që avancohen për të mbuluar këto dy mangësi. Njerëzit që respektojnë veten në pozita përgjegjëse nuk duhet t'i lënë askujt përshtypjen se u mungon guximi dhe korrektësia morale.

Ata që kanë praktikuar të ngrënit e plotë për dy ose tre muaj nuk do të pranonin kurrë t'i ktheheshin mënyrës së tyre jonormale të mëparshme të jetesës, edhe nëse do t'i çonin në këmbët e skelës. Njeriu që kujdeset për personin e tij dhe vlerëson shëndetin dhe mirëqenien e tij

Machine Translated by Google

fëmijët do të bëjnë atë "eksperiment" prej dy ose tre muajsh pa hezituar asnjë moment. Ata udhëheqës që janë të interesuar për lumturinë dhe mirëqenien e popullit të tyre (nëse ka) duhet të hapin rrugën për prosperitetin e mbarë njerëzimit me shembujt e tyre personal. Ky do të jetë shërbimi i tyre më i dobishëm dhe më meritor ndaj njerëzimit.

Nuk është e tepruar të thuhet se ushqimet e gatuara, duke qenë të panatyrshme dhe substancat artificiale, nuk sigurojnë një kokërr ushqimi për qelizat tona të specializuara. Për më tepër, shpenzimet dhe mundimet e ndërmarra për t'i siguruar ato nuk janë vetëm shpërdorime të kota, por ato janë mjete për shkatërrimin e plotë të organeve të njeriut dhe, në të vërtetë, të vetë njeriut. Përvoja e fituar në muajt e parë të ngrënjes së papërpunuar do t'u tregojë të gjithëve qartë të vërtetën e këtyre deklaratave. Ia vlen të mendosh pak për këtë pyetje.

Gjatë viteve të fundit ka një sasi të konsiderueshme informacioni është pranuar nga të gjitha anët e tokës për sukseset e arritura nga ngrënia e papërpunuar. Ky informacion tregon se ka mijëra të bindur që ngrënësit e papërpunuar, të shpërndarë në mbarë botën, shumë prej të cilëve janë shëruar nga sëmundje të rënda dhe tani po bëjnë jetët më të lumtura. Këta njerëz nuk janë as ekspertë dhe as shkencëtarë; ata janë thjesht njerëz të arsimuar dhe të kulturuar, të cilët kanë qenë në gjendje të kuptojnë parimet e të ngrënit të papërpunuar me anë të mprehtësisë dhe gjykimit të tyre, dhe kanë pasur guximin të marrin vendimin e nevojshëm.

Fatkeqësisht, përhapja e botimeve të mia ka hasur në një sërë vështirësish serioze. Natyrisht, është përtej fuqive të një individi të vetëm të shpërndajë miliona libra falas në të gjithë botën. Kam bërë aplikime për disa botues në Angli dhe Amerikë, duke i ftuar ata të ribotojnë librin tim të parë në anglisht në vendet e tyre. Të gjithë e pranuan se libri ishte edhe interesant dhe i dobishëm, por shprehën keqardhjen e tyre që nuk përfshihej në fushën e botimeve të tyre. Kjo ishte krejt e kuptueshme, sepse botimi i tij do të kishte sinjalizuar fundin e të gjithë librave të tjerë "dietikë" të tyre, sepse askush që i njihte parimet e të ngrënit të papërpunuar.

Machine Translated by Google

u kanë kushtuar vëmendjen më të vogël atyre. Njerëzit e sotëm nuk mund të shohin përtej interesave të tyre të poshtër.

Në këtë mënyrë u bëj thirrje të gjitha shoqërive, organizatave filantropike, dashamirësve dhe humanitarëve me shpirt publik në mbarë botën për ndihmën e tyre të sjellshme. Le të më japin të gjithë ndihmën që munden në shpërndarjen e botimeve të mia. Ata mund të porosisin njëzet, pesëdhjetë ose njëqind kopje të librave të mi dhe t'i shpërndajnë sipas gjykimit të tyre, ose duke i shitur ose duke i dhënë falas. Çdo libër mund të shpëtojë jetë, të shërojë njerëz nga sëmundje të rënda ose të hapë perspektivën e një të ardhmeje të lumtur për fëmijët. Aktualisht nuk ka aktivitet me vlerë më të madhe humanitare se kaq.

Nëse do të kisha pasur përfitimin e një libri të tillë 15 vjet më parë, sot dy të mitë femijet e dashur do te ishin gjalle. Nga ana tjetër, nëse mendja ime nuk do të ishte ndriçuar nja 10 vjet më parë, unë vetë nuk duhet të jetoja tani.
Të gjithë njerëzit e botës janë në të njëjtën gjendje në këtë moment dhe ata kanë shumë nevojë për ndihmën tonë. Është e nevojshme t'i njohësh sa më shpejt me parimet e duhura të të ushqyerit.

Sot shoh me sytë e mi se si disa organe shpenzojnë shuma të mëdha parash për të shpërndarë miell të rafinuar, sheqer, qumësht të tharë dhe mish të konservuar tek të varfërit. Duke shpërndarë ushqime të tilla të panatyrshme dhe jashtëzakonisht të degjeneruara njerëzve, ata padashur kryejnë një mëkat të rëndë dhe shkelin ligjet e natyrës. Ata do të bënin aktin më të devotshëm, nëse do t'u hapnin sytë atyre njerëzve fatkeq dhe do t'u mësonin se si të ishin të papërpunuar vegan.

Për të gjithë të varurit nga ushqimi, e zeza është e bardhë dhe e bardha është e zezë. Ishte një kohë kur mendohej se Toka ishte e palëvizshme, ndërsa dielli dhe yjet rrotulloheshin rreth saj. Nëse dikush shprehte një bindje të kundërt, ai konsiderohej si i çmendur nga njerëzit dritëshkurtër, sepse për sytë e tyre Toka ishte fiksuar fort në vendin e saj, ndërsa dielli lëvizte nëpër qiell.

Machine Translated by Google

Pikërisht i njëjti mentalitet mbizotëron edhe sot. Me sa duket njeriu ndjen në trupin e tij se kastraveci i "dëmton", ndërsa buka e bardhë e dyfishtë e gatuar dhe orizi i lëmuar, duke u tretur lehtësisht, "rregullojnë" funksionet e stomakut. Por ai nuk e kupton se, në fakt, është pikërisht përdorimi i atyre bukës dhe orizit që është shkaku i vërtetë i dobësisë së stomakut të tij; në fakt kastraveci është ushqimi që do ta shërojë atë në planin afatgjatë.

Sot i gjithë njerëzimi është i bindur se posa njeriu ha a pak pjata me ushqim "ushqyes" kur është i uritur, plotëson kërkesat e rregullta të organizmit të tij. Por njerëzit nuk janë të vetëdijshëm se qelizat normale të atij personi nuk marrin një kokërr ushqim nga ato substanca të vdekura dhe artificiale dhe se, pavarësisht ngopjes së stomakut, ato mbeten mjaft të uritura.

Sot, i gjithë njerëzimi është i bindur se për të bërë një jetë të shëndetshme duhet të udhëhiqet nga llogaritjet e ndryshme shkencore të vlerave ushqyese të proteinave, vitaminave dhe mineraleve, të marra në laboratorët kërkimorë. Ata nuk e kuptojnë se shumica e llogaritjeve janë në fakt paraqitje krejtësisht të rreme dhe të dëmshme të pamjes së vërtetë.

Sot, kur dikush sëmuret, ai është i bindur se gjithçka ka të bësh për të kuruar veten është të gjesh një helm të veçantë të quajtur drogë. Kjo është arsyeja pse ai menjëherë fillon të kërkojë atë substancë çudibërëse. Por ai nuk e di se terapia me ilaçe është magjia e kësaj epoke të ngrënies së gatuar dhe se asnjë helm nuk do të jetë në gjendje të kryejë kurrë ndonjë funksion të dobishëm. Ai as nuk e di se të gjitha sëmundjet janë për shkak të vetëm dy shkaqeve: uria e vazhdueshme e qelizave normale për mungesën e lëndëve ushqyese natyrore dhe efektet e dëmshme të ushqimeve të panatyrshme, të gatuara dhe substancave të tjera helmuese; nuk ka shkak të tretë. Prandaj, ekziston vetëm një mënyrë e arsyeshme për të çliruar veten nga të gjitha sëmundjet një herë e përgjithmonë. Ne duhet të abstenojmë plotësisht nga ushqimet dhe drogat e panatyrshme dhe të plotësojmë nevojat e qelizave tona vetëm me ushqimin natyral (veganizmi i papërpunuar).

Drogat, të cilat zakonisht konsiderohen si mjete për shërimin e sëmundjeve, janë, në të vërtetë, vetë shkaktarët e sëmundjeve. Në përgjithësi, ajo

Machine Translated by Google

është një gabim i tmerrshëm dhe tragjik të kërkosh për ndonjë veti kuruese në një substancë sintetike ose në një lëndë ushqyese individuale. Megjithatë, është pikërisht ky gabim që është bërë nga njerëzimi në shekujt e kaluar. Nuk ekziston asnjë substancë kuruese në këtë botë; ekzistojnë vetëm faktorë të veçantë që shkaktojnë sëmundje, me eliminimin e të cilëve do të zhduken automatikisht të gjitha sëmundjet. Këta faktorë janë ushqimi i gatuar dhe helmet që quhen ilaçe të gabuara.

Njeriu i sotëm është shumë krenar për qytetërimin e tij, por është larg të qenit vërtet i qytetëruar. Qytetërimi i vërtetë nuk duhet të matet me përparimin e thjeshtë teknik, por me FALËSIMIN E MENDJES DHE SHPIRTIT TË INDIVIDUALIT, PUSHTIMIN E VESËVE DHE VARËSIVE DHE EMANCIPIMIT TË INTELEKTIT NJERËZOR NGA BETËSTICIIONET. Për të kënaqur dëshirën e tij jonormale për ushqim, njeriu i sotëm djeg 80 për qind të ushqimeve të pastra e natyrale në zjarr dhe shkakton shkatërrimin e tij duke krijuar sëmundje artificialisht. Për të kënaqur egoizmin dhe krenarinë e tyre personale, sundimtarët e kombeve mbjellin farat e urrejtjes dhe armiqësisë midis popujve të botës dhe masakrojnë njëri-tjetrin.

Edhe përfaqësuesit e shkencës, duke hedhur poshtë të gjitha ndjenjat e mëshirës dhe humanizmit, shfrytëzojnë në mënyrë të paskrupullt emrin e shenjtë të shkencës për të çuar përpara interesat e tyre koprraci dhe duke e bërë këtë ata plaçkisin njerëzit në mënyrën më të pamëshirshme.

Një nga provat më të habitshme të injorancës dhe prapambetjes i njeriut të "civilizuar" të sotëm është qasja e tij ndaj çështjes së kancerit. Për dhjetëra vite, ai ka kërkuar shkakun dhe trajtimin e një fatkeqësie kaq të rëndë në disa substanca kimike specifike, dhe ai ende po vazhdon atë kërkim të pakuptimtë.

Në lidhje me këtë, para katër vitesh ua kam paraqitur provat e mia të pakundërshtueshme shumë autoriteteve të botës. Sot, ato prova i paraqes sërish, në formë më të detajuar dhe më të përforcuar, të ilustruar me shumë shembuj konkretë. Pse ministritë e ndryshme të shëndetësisë dhe autoritetet e tjera përgjegjëse qëndrojnë kaq të përmbajtura dhe indiferente? Pse njerëzit vazhdojnë shkatërrimin e frikshëm të ushqimeve natyrore? Pse ata

Machine Translated by Google

vazhdojnë të mbushin librat, gazetat dhe revistat e tyre me rekomandime kontradiktore dhe të dëmshme për vitamina të rreme dhe dietat specifike? Ku është ndërgjegjja dhe dashamirësia e njeriut? Ku është i ashtuquajturi qytetërim?

Le ta dëshmojnë këtë ata që diskutojnë vazhdimisht mbi qytetërimin ata vetë janë mjaft të qytetëruar për të kuptuar ligjet më elementare të natyrës dhe për të kuptuar se çfarë do të thotë të çlirosh njerëzimin nga të gjitha sëmundjet, të dyfishosh pritshmërinë e jetës, të trefishosh ose katërfishosh standardin e jetesës.

Në lidhje me këtë, një shembull fatkeq i keqpërdorimit më flagrant të të drejtave të të tjerëve erdhi nga Los Anxhelosi i largët dy vjet më parë. Pasi lexova librin tim të parë në anglisht, një zonjë në Kaliforni, znj. H. Bulbeck, miraton një dietë të plotë me ushqim të papërpunuar. E tërhequr nga aspekti humanitar i idesë, ajo porosit 30 kopje të librit dhe vendos të përhapë mesazhin e mirë midis miqve dhe miqve të saj. Ndërkohë, pasi mësoi se një person i quajtur John Martin Reinecke shkruan artikuj mbi vetitë "të dobishme" të ushqimit të papërpunuar në revistën "Let's Live" në Los Anxhelos, ajo i drejton atij një letër dhe i jep atij një llogari për metodën e saj të trajtimit. dhe shërimi pasues i saj dhe i bashkëshortit të saj nga çdo sëmundje që kishin.

Pas leximit të librave të mi, shumë pacientë në mbarë botën kanë adoptuar ushqimin e papërpunuar dhe si rezultat janë shëruar nga një sërë sëmundjesh të rënda, duke filluar nga dhimbjet e thjeshta të kokës dhe çrregullimet e stomakut deri te sëmundjet kardiovaskulare dhe kanceri. Pacientët, të cilët për vite me radhë nuk kishin marrë asnjë përfitim nga këshillat e "specialistëve" më të kualifikuar dhe shumë prej të cilëve ishin liruar nga spitalet si raste të pashpresë, kanë rifituar shëndetin e tyre brenda pak muajsh dhe tani janë në gjendje të gëzoni të gjitha bekimet e një jete aktive.

Personi që braktis ushqimin e gatuar dhe substanca të tjera helmuese është i imunizuar nga të gjitha sëmundjet dhe mund të presë me besim një pleqëri të gjelbër shëndeti dhe energjie, pa mallkimin e vazhdueshëm të sëmundjeve. Në pjesën tjetër të këtij libri, lexuesi do të gjejë një

Machine Translated by Google

përzgjedhje e letrave të shumta që marr çdo ditë nga pacientë të mëparshëm, të gatshëm për të ndihmuar të tjerët duke rrëfyer përvojat e tyre. Pikërisht në këtë frymë zonja Bulbeck vendosi t'i shkruante zotit Reinecke.

Ai zotëri injoron të drejtën time për librin tim, kopjon fjalët për fjalë çdo një nga gjashtë maksimat e dhëna në kopertinën e librit tim! i fut ato në numrat e shkurtit dhe prillit 1965 të "Të jetojmë" Revista si pjesë e një artikulli të titulluar "Aventurat në ushqime të papërpunuara", më pas ai ofron të shesë informacione shtesë me çmimin 5 dollarë. Por ajo që është më kurioz nga të gjitha është fakti se në një shënim hyrës redaktorët e revistës konfirmojnë se ato përmbajtje i përkasin shkrimtarit të artikullit! Njerëzit nuk duhet të lexojnë një botim të tillë si "Let's Live" Revistë, e cila mbijeton nga reklamat e vitaminave artificiale dhe preparateve "dietike".

Tani për më shumë se një dekadë, e kam braktisur jetën shoqërore dhe e kam privuar veten nga çdo kënaqësi. Unë kam qenë jashtëzakonisht i kursyer në lidhje me nevojat e familjes sime dhe të vetes sime, por nuk kam ngurruar asnjë moment që të gjitha kursimet e mia t'i shpenzoj për kryerjen e studimeve dhe botimit të librave, 10000 kopje të të cilave tashmë i kam shpërndarë falas në organizatat shkencore. dhe individë në të gjitha anët e tokës. Unë i kam bërë këto sakrifica për t'i treguar gjithë botës rrugën e vërtetë drejt një jete të lumtur dhe të natyrshme dhe gjatë gjithë kohës kam protestuar me zemër e shpirt kundër shitjes së këshillave të tilla për para.

Por sot z. JM Reinecke, duke përdorur fitimprurëse të ideve dhe parimeve të mia, kërkon një tarifë prej 5 dollarësh për t'u treguar njerëzve se si të hanë. ushqime natyrale! Ky është, me të vërtetë, aspekti më shqetësues i pyetjes.

Këtu janë fragmente nga dy artikujt e z. Reinecke:

LE JETOJMË

shkurt 1965 :

Aventurat në ushqime të papërpunuara NGA JOHN MARTIN REINECKE

Machine Translated by Google

TË GJITHA TË DREJTAT E REZERVUARA NGA AUTORI

ÿ Në serinë aktuale të artikujve autori jep mendimet e tij bazuar në eksperimentet personale, plus përvojat e tij të shumta gjatë jetës dhe studimit të popujve të shumë klimave - dietat e tyre me ushqime të papërpunuara dhe fruta që japin shëndet. - Ed.

Ushqimi i papërpunuar duhet të jetë i vetmi ushqim që merr njeriu. Ngrënia e ushqimit të gatuar është një zakon i panatyrshëm i cili duhet të eliminohet nga kjo botë nëse do të arrihet shëndeti i përsosur. Ushqimi i njeriut duhet të përbëhet vetëm nga qeliza të gjalla, sepse ushqimi i gatuar është shkaktari kryesor i të gjitha sëmundjeve njerëzore. Ngrënia e ushqimit të papërpunuar e çliron njerëzimin nga të gjitha sëmundjet dhe e zgjat jetëgjatësinë e njeriut në 140 vjet ose më shumë.

Është krimi më i keq të mësosh fëmijën e porsalindur me ushqimin e gatuar, sepse aty fillojnë të gjitha hallet e tij (Shih kopertinën e botimit tim të parë "Raw-Eating"). Biologët duhet të vërtetojnë se natyra ka bërë gabim që nuk na ka paraqitur ushqime të gatuara. (Botimi i parë, f. 32). Një foshnjë normale urren shijen e ushqimeve të gatuara, të cilat duken të shijshme vetëm për të varurin nga ushqimi i gatuar, ashtu si opiumi duket i këndshëm për të varurin nga droga. (Botimi i parë, f. 33). Zjarri i kuzhinës djeg dhe shkatërron 90 për qind të vlerës së ushqimit të mirë të papërpunuar. (Kopertina e botimit tim të parë).

Prill, 1965 :

Në pamje të parë duket e pamundur që ne të mund të çlirohemi nga pothuajse çdo sëmundje thjesht duke ngrënë ushqim natyral të papërpunuar. Por fakti është se "e pabesueshme" bëhet lehtësisht realitet i kryer... (Botimi i parë, f. 45).

Duhet të jetë detyrë e biologëve dhe mjekëve të inkurajojnë njerëzit për të ngrënë gjëra natyrale; për të mos ndarë përbërësit ushqyes nga ushqimet, por gjithmonë për t'i ngrënë ato sa më të plota të jetë e mundur në përmasat e tyre të ekuilibruara natyralisht dhe në gjendjen e tyre të gjallë e të papërpunuar. Mjekët dhe biologët nuk duhet të flasin kurrë për dobinë e të ndarë

Machine Translated by Google

përbërës individualë ushqyes, por duhet të theksojnë domosdoshmërinë e ushqimeve të plota të papërpunuara.

PËRMBLEDHJE E SHKURTËR

Në përgjithësi, e gjithë shkenca e të ushqyerit mund të përmblidhet në dy pika kryesore dhe të bëhet shqetësimi i gjithë njerëzimit:

1. Ushqimi i njeriut duhet të përbëhet tërësisht nga qeliza të gjalla të papërpunuara. Vetëm ato ushqime që përbëhen nga qeliza të gjalla kanë të gjitha cilësitë e nevojshme për të plotësuar kërkesat e organizmit të njeriut.

2.Në natyrë ekzistojnë trupa të zakonshëm dhe të zgjedhur të perimeve. Trupat e perimeve më të përsosura dhe shumë ushqyese janë varietetet më të mira të frutave, perimeve jeshile, arrave, drithërave dhe rrënjëve.

Me pak fjalë, njeriu gëzon shëndet të përsosur kur ushqehet vetëm me ushqim të papërpunuar; ai është i sëmurë në masën që konsumon ushqim të gatuar; dhe ai vdes kur jeton ekskluzivisht në një dietë të tillë. (Botimi i parë, f. 24).

Shënimi përmbyllës nga redaktori i revistës:

Për shkak të presionit të detyrave nuk do të jetë e mundur që z. Reinecke për t'iu përgjigjur letrave. Pas marrjes së 5 dollarëve, ai do t'ju dërgojë meny-udhëzuesin e tij të përditshëm të ushqimit të papërpunuar dhe recetat për Shtetet e Bashkuara dhe Tropikët me udhëzime të plota. Këto nuk janë në formë libri. Dërgo te... - Ed.

Herë pas here kemi theksuar faktin se të gjitha frutat, perimet dhe arrat janë ushqime perfekte të cilësisë më të lartë, me veti ushqyese pothuajse identike. Prandaj, të gjitha "udhëzuesit e menusë" dhe recetat për ushqimin e papërpunuar nuk kanë asnjë vlerë shkencore ose ushqyese. Edhe personi më injorant mund të hartojë programin e tij të dietës, i udhëhequr nga urdhri i oreksit të tij dhe ndjenja e shijes.

Me marrjen e numrit të shkurtit të Revistës, i shkrova një letër redaktorit, z. Kay K. Thomas, duke besuar se ai do të ishte i lumtur të mbronte të drejtat e mia në të ardhmen:

Machine Translated by Google

21 prill 1965 :

Z. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

I nderuar Zotëri,

Me habi lexova në numrin e shkurtit të "Let's Live" një artikull të zotit John Martin Reinecke me titull "Aventurat në ushqime të papërpunuara", ku shkrimtari ka kopjuar fjalë për fjalë motot në kopertinën e librit tim. "Raw-Eating", dhe i ka përfaqësuar si përmbajtje të tij. Ju lutemi korrigjoni këtë keqkuptim në numrin tuaj të ardhshëm dhe me mirësi merrni hapa për të parandaluar një ndodhi të ngjashme në të ardhmen.

Arshavir Ter Hovannessian

Fatkeqësisht, rreth një muaj më vonë, mora përgjigjen e mëposhtme të pakënaqshme, në të cilën u bënë të gjitha përpjekjet për të zbardhur z. Pandershmëria letrare e Reinecke:

12 maj 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Rruga Peshan, Teheran, Persi.

I nderuar Zotëri:

Në lidhje me letrën tuaj të datës 21 prill, ne i shkruam zotit John Martin Reinecke për një shpjegim dhe kjo është ajo që ai na ka këshilluar;

"Kam kontrolluar këstin e shkurtit të artikullit tim dhe zbulova se në asnjë vend nuk kam kopjuar fjalë për fjalë asnjë pjesë të mottove të zotit Ter Hovannessian. Të gjitha deklaratat e mia për ushqimet e papërpunuara janë mendimet dhe fjalët e mia të mbledhura nga 25 vjet përvojë dhe studim të akumuluar. Nëse kam bërë ndonjë deklaratë të ngjashme me të tijën, atëherë është thjesht rastësi dhe jo e qëllimshme.

"Mendoj se kam një nga koleksionet më të plota të librave të ushqimit të papërpunuar në vend, dhe mes tyre gjej një kopje të broshurës së tij të vogël.

Machine Translated by Google

Nëse do të kisha kopjuar nga ajo, do t'i kisha dhënë meritat. Mbaj mend që librezën e tij ma dha një shok rreth një vit më parë; dhe që i dërgova zotit Ter-Hovanessian 10 dollarë që ai të më dërgonte disa broshura të tjera për miqtë e mi. Kjo ishte rreth një muaj më parë. Deri më sot nuk kam dëgjuar nga zoti Ter Hovannessian dhe as paratë. Nëse ai nuk dëshiron të më dërgojë librezat e tij, atëherë duhet t'i kthejë paratë e mia, sepse dua të them vetëm mirësjellje dhe të mirën e përhapjes së përfitimeve të ushqimeve të papërpunuara që më shpëtuan jetën 25 vjet më parë.'

(nënshkruar) John Martin Reinecke "Në rrethanat dhe në vështrim i deklaratave të zotit Reinecke se ai nuk i ka përvetësuar motot në kopertinën e librit tuaj "Raw-Eating", ne kemi bërë jo korrigjim në Revistën LET'S LIVE.

(nënshkruar) KAY THOMAS, Redaktor-Botues.

Në përgjigje të këtyre argumenteve mjaft të dobëta, unë dërgova letrën e mëposhtme:

27 maj 1965 :

Z. Kay Thomas, Redaktor-Botues. I nderuar Zotëri:

Më vjen keq t'ju informoj se nuk e konsideroj të kënaqshme përgjigjen tuaj të datës 12 maj në letrën time të datës 21 prill.

Unë e mbaj revistën tuaj përgjegjëse për keqpërdorimin e mendimeve dhe moteve të mia nga zoti Reinecke dhe rezervoj të drejtën për të kërkuar kënaqësi.

Ju përpiqeni të justifikoni mashtrimin publik të praktikuar nga zoti Reinecke, i cili vazhdon të shesë mendimet e mia me pesë dollarë për copë. Fushata ime ka për qëllim kryesisht zhvatje të tilla.

Për sa i përket 10,00 dollarëve, të cilat zoti Reinecke pretendon se i ka dërguar mua me porosi per libra me vjen keq te them qe nuk kam marr as leke as leter prej tij.

ATERHOV

Machine Translated by Google

Kjo letërkëmbim kishte mbaruar kur zonja Bulbeck pati dashamirësi që më dërgoi numrin e prillit të Revistës "Let's Live", në të cilin, siç u tregua më lart, ka shembuj edhe më të shndritshëm të pandershmërisë letrare. Ia lë lexuesit të vendosë nëse "ngjashmëritë" midis shkrimit tim dhe artikujve të zotit Reinecke janë të rastësishme apo të qëllimshme.

Redaktori nuk mund të heqë përgjegjësinë nga supet e tij, sepse ai ishte njohur plotësisht me librin tim, i cili tashmë ishte recensionuar në revistën e tij disa muaj më parë, ndërsa z.
Reinecke i përkeqëson gjërat vetëm me justifikime dhe shpifje të pabaza.
Për sa i përket pyetjes së parëndësishme të dhjetë dollarëve që ai pretendon se më ka dërguar, kërkoj publikisht të di emrin e bankës apo mjetin me të cilin gjoja më ka derdhur paratë, për të cilat nuk kam asnjë informacion.

Të gjitha rekomandimet e dietave specifike duhet të fshihen plotësisht larg nga faqja e dheut. Njerëzimi duhet të kuptojë qartë se USHQIMI I GATUAR NUK SIGURON ASNJË USHQIM NDONJËSISHËM dhe se NJERIU NUK ËSHTË MISHËNGRËNËS. Përtej kësaj, SEDO PERSON LE TË HAM ÇFARË TË DËSHIROJ DHE NE ÇDO FORMË TË DËSHIRË. Kjo është tërësisht një çështje e shijes individuale.

"Dietologët" tanë e kanë ngatërruar trurin e njerëzve me lista të gjata recetash dhe menysh, sa shumë njerëz mendojnë se edhe unë i përkas asaj vëllazërie "ekspertësh", ndaj më shkruajnë shpesh për të kërkuar një program konsumi. ushqim natyral. Këtu dëshiroj të shfrytëzoj rastin për t'u dhënë një përgjigje kolektive të gjithëve.

Tani e tutje, nuk duhet të ketë më ndonjë program të veçantë dietik, rekomandime ose orare për këdo. Njeriu duhet të hajë çfarë të dojë, sa herë që mundet dhe aq sa e kërkon oreksi i tij, ashtu siç bëjnë të gjitha qeniet e tjera të gjalla, nga milingona te një elefant Kafshët e tjera, megjithatë, zakonisht duhet të kënaqen me materiale të tilla që janë të gatshme.
në dispozicion të tyre; Krahasoni tërfilin, sanën,

Machine Translated by Google

shkurre malore, gjethe pemësh dhe gjemba shkretëtirë me kokrra, arra, perime dhe fruta.

Ngrënësi i papërpunuar mund të hajë një herë në ditë ose dhjetë herë në ditë; ai mund të ushqehet mbi një lloj fruti ose njëqind lloje. Nga pikëpamja e shëndetit nuk ka asnjë ndryshim, sepse çdo ushqim i papërpunuar perimesh i marrë veçmas siguron një ushqim të plotë në vetvete. Ngrënësi i papërpunuar duhet të udhëhiqet jo nga listat e rekomandimeve "shkencore" apo "dietike", por nga kërkesat e oreksit dhe shijes së tij, të cilat do të jenë gjithmonë udhërrëfyesit e tij të pagabueshëm në përzgjedhjen e ushqyesve natyralë. Mënyra më e sigurt, më e sigurt dhe më e lehtë është ta konsumojmë ushqimin tonë në gjendjen në të cilën na e ka përgatitur dhe paraqitur natyra, thjesht duke e shtypur nën dhëmbë. Por nëse dikush ka kohë dhe kohë të lirë për të përgatitur sallata dhe pjata të tjera të përziera, ai duhet t'i hajë ato
menjëherë pas përgatitjes, përndryshe me kalimin e kohës njeriu do të shtyhet drejt degjenerimeve të reja të produkteve ushqimore.

Njerëzit nuk duhet të lexojnë më libra që kanë të bëjnë me etiologjinë e sëmundjeve individuale, diagnozën, terapinë, barnat, vitaminat, mineralet, proteinat, hidroterapinë, elektroterapinë dhe tema të tjera të ngjashme, sepse të gjitha sëmundjet e kanë origjinën nga një shkak i përbashkët dhe kanë një metodë të përbashkët shërimi. .

Shumë vegjetarianë, madje edhe jovegjetarianë, të cilët përpiqen të konsumojnë a pak më shumë fruta se zakonisht kanë supozimin për ta konsideruar veten si të papërpunuar. Askush, megjithatë, nuk mund ta konsiderojë veten një ushqim të papërpunuar nëse merr qoftë edhe një vakt të gatuar në muaj, sepse në këtë mënyrë ai kurrë nuk do të mund të çlirohet plotësisht nga sëmundjet. Kjo ndodh sepse në fazat fillestare të ngrënjes së papërpunuar, një numër i caktuar qelizash të sëmura mund të bien në gjendje të përgjumur dhe të zgjasin ekzistencën e tyre në atë gjendje për një kohë mjaft të gjatë. Vetëm një vakt i gatuar në muaj mund të jetë i mjaftueshëm për t'i ringjallur dhe për t'u dhënë mundësinë të shumohen përsëri. Sapo një ngrënës i papërpunuar merr një kafshatë ushqimi të gatuar, ai me siguri u siguron atyre qeliza të sëmura ushqim të freskët dhe u jep atyre një jetë të re. Rrjedhimisht, kur dikush nuk është në gjendje të çlirohet plotësisht nga plaga e sëmundjeve, ai duhet

Machine Translated by Google

kërkojeni shkakun në ato shkelje të herëpashershme dhe në asnjë vend tjetër. Nuk mund të ketë asnjë justifikim për ato parazgjedhje.

Një nga argumentet më të pabaza kundër të ngrënit të plotë, që ndonjëherë më arrin nga disa vende veriore dhe veçanërisht nga Anglia, është pabarazia e kushteve klimatike. Për sa kohë që njeriu është në gjendje të gjejë një grusht drithi të papërpunuar, nuk mund të bëhet fjalë për mungesën e lëndëve ushqyese natyrore në asnjë vend. Përveç kësaj, duke pasur parasysh faktin se ushqimi i gatuar nuk i jep ushqimin më të vogël organizmit të njeriut, duhet të ketë ushqime të mjaftueshme në të gjitha rajonet e botës nëse njerëzit arrijnë të ushqehen dhe të mbajnë jetën. Duke eliminuar ushqimet e gatuara nga dieta jonë, ne nuk i heqim asgjë nga vlerat ushqyese të ushqimit tonë; përkundrazi, ne çlirohemi nga materialet helmuese dhe të dëmshme. Kuptimi i plotë i këtyre të vërtetave mund të vlerësohet vetëm nga personi që ka shijuar përfitimet e të ngrënit të papërpunuar për disa vite. Të gjitha ato postulate "shkencore" me të cilat biologët përpiqen të paraqesin ushqimin e gatuar si ushqim janë hamendje të pabaza dhe mashtrime të kota.

Siç janë gjërat, pikërisht në këtë moment ka disa vende ku njerëzit vuajnë nga "mungesa" e ushqimeve dhe janë nën kërcënimin e vazhdueshëm të urisë, kur një deklaratë zyrtare është gjithçka që duhet për të realizuar mrekullinë e shumëpritur të sjelljes së bollëkut në botë. Fatkeqësisht, kjo deklaratë e thjeshtë dhe e qartë se GATI I SHKELKON SUBSTANCAT NATYRORE DHE I SHKËNDRON NE SUBSTANCA TË DËMSHME, pavarësisht se tashmë në vitin 1963, ua solla këtë të vërtetë të padiskutueshme të gjithë autoriteteve drejtuese dhe qarqeve shkencore të vendit. Bota. Ky është një tregues i mrekullueshëm se sa thellë është zhytur në njerëzimin sot në injorancë, paragjykime, bestytni dhe varësi të neveritshme. Fjalë të tilla si qytetërimi dhe përparimi tingëllojnë të zbrazëta kur zbatohen për njerëzit që, pavarësisht nga të gjitha ato që janë thënë dhe shkruar, ende refuzojnë të pranojnë se gatimi është një operacion i panatyrshëm dhe i dëmshëm.

Machine Translated by Google

Ata thonë se biologët kanë bërë përparime të jashtëzakonshme në njohuritë e tyre. Më duket se sa më shumë përparojnë, aq më shumë duhet të kuptojnë se nuk dinë asgjë. Dhe kur ata arrijnë në fazën ku ata lirisht pranojnë se, kundër urtësisë së vërtetë të natyrës, njohuria e tyre nuk është gjë tjetër veçse e vogël, mund të pranohet vërtet se ata kanë mësuar vërtet diçka.

Nuk është ndër ata biologë "të zhytur në njohuritë dhe të mësuarit bashkëkohor" që hasim patriarkë të nderuar që kanë jetuar deri në 140 apo 150 vjet. Njerëz të tillë i takojmë në një distancë mjaft të largët nga qendrat e mëdha të të mësuarit, në gjirin e natyrës, ku ata janë pjesërisht të imunizuar nga dëmet e shkaktuara nga droga dhe ushqimet tepër të degjeneruara. Sa më e gjatë dhe më e shëndetshme do të ishte jeta e tyre, nëse do t'u kursehej edhe ai degjenerim i pjesshëm të cilit i nënshtrohet ushqimi i tyre aktualisht. Ajo që më jep të drejtën dhe guximin për të sfiduar pothuajse çdo konceptim aktual të shkencës mjekësore është fakti se 100 PËR qind ngrënia e papërpunuar i jep një fund të menjëhershëm TË GJITHA SËMUNDJEVE RADIKALISHT DHE TË NJËHERSHËM. Provoni dhe do të bindeni.

Nuk po e ekzagjeroj kur i konsideroj si vrasës dhe kriminelë të gjithë ata njerëz që, me ndonjë pretekst fantazmë apo tjetër, u ndalojnë të sëmurëve dhe invalidëve ushqimet e tyre NATYRORE - perimet dhe frutat e freskëta - të cilat janë MJETET E VETËM EFEKTIVE për të rikthyer shëndetin e humbur. . Përmes injorancës së tyre të mjerueshme, ata "shkencëtarë të ditur" kryejnë masakra më të mëdha se Attila apo Hitleri. Me rekomandimet e tyre të pamenda ata vrasin miliona njerëz, ditë pas dite, pa asnjë lehtësim apo afat. Midis kriminelëve të ngjashëm të pavetëdijshëm janë të gjithë prodhuesit dhe shpërndarësit e ilaçeve, pijeve, duhanit, dyshemesë së rafinuar, bukës, mishit, ëmbëlsirave, sheqerit, çajit, kafesë dhe një sërë produktesh të tjera të dëmshme si këto. Çdo fabrikë që prodhon substanca të tilla të panatyrshme dhe të degjeneruara i bën më shumë dëm njerëzimit sesa bombat atomike.

Machine Translated by Google

U bëj thirrje të gjithë humanistëve që të bëjnë ç'është e mundur për të më ndihmuar t'i përhap këto të vërteta si me fjalën e folur ashtu edhe me botimet e mia.

Ata barngrënës që janë shëruar nga sëmundjet e tyre kanë një detyrim të veçantë për të vënë detajet e shërimit të tyre në dispozicion të shtypit dhe të të gjitha autoriteteve përgjegjëse.

Së fundi, është detyrë e detyrueshme e gazetarëve të publikojnë një përmbledhje të këtyre deklaratave në rubrikat e gazetës së tyre dhe të kërkojnë të dinë pse autoritetet vazhdojnë në pasivitetin e tyre letargjik.

PJESA E TRETË

Arritjet e ngrënjes së papërpunuar

Shumë lexues më shkruajnë letra për të më pyetur për sukseset e arritura nga ngrënia e papërpunuar. Për të kënaqur kureshtjen e tyre, jam i lumtur t'u jap atyre disa informacione të rëndësishme.

Një vit pas botimit të vëllimit të parë të Armenishtes sime punë në vitin 1960, botova një libër më të shkurtër në persisht, nga i cili shpërndava 4000 kopje falas në institucione, autoritete dhe shtyp të ndryshëm. Gazetat dhe revistat periodike të Teheranit i dhanë librit një pritje të favorshme dhe shumë prej tyre shkruan komente të gjata në lidhje me këtë.

Libri mori vëmendje të konsiderueshme në rrethet e gjykatës. Të burri i Lartësisë së Saj Princeshës Shams Pahlavi, z. Mehrdad Pahlbod, tani Ministër i Kulturës, më ftoi në rezidencën e tij dhe më njoftoi se libri im ishte nderuar nga vëmendja e Shahut (mbretit MohamadReza Pahlavi), i cili e kishte udhëzuar të bënte më tej pyetje në lidhje me temën. Kam kënaqësinë të shënoj se kam pasur gjashtë apo shtatë konsultime të mëvonshme me z. Pahlbod. Sekretari i Përgjithshëm i Shoqatës së Luanit dhe Diellit të Kuq, Dr. Abbas Naficy dhe Drejtori i Maternitetit Khajenouri, Dr. AbulGhasem Naficy,

Machine Translated by Google

dhe disa specialistë të tjerë kryesorë lavdëruan pikëpamjet e mia dhe më premtuan bashkëpunimin e tyre.

U dhanë udhëzime për të rritur një numër fëmijësh në një nga jetimoret duke ngrënë të gjallë. Për më tepër, parimet e të ngrënit të papërpunuar do të adoptoheshin në trajtimin e pacientëve në një nga spitalet e fëmijëve dhe në reformimin e sistemit ushqimor të një prej çerdheve ditore. Fatkeqësisht, në praktikën aktuale kam hasur në pengesa të ndryshme.
Shumë shpejt u ndesha ballë për ballë me një ushtri të madhe mjekësh dhe zyrtarësh paragjykues, të cilët duhej t'i mbushja me idetë e reja. Kjo nuk ishte aspak një detyrë e lehtë. E gjithë çështja u zvarrit deri në atë masë sa u lodha dhe e braktisa përpjekjen me keqardhje të thellë.

Ky dështim ishte edhe më i mjerueshëm, sepse vëzhgova nga afër se si, si rezultat i të ushqyerit të panatyrshëm, foshnjat në çerdhe kishin mbetur të dobëta dhe të sëmura, ndërsa në spitale mbështeteshin në vitamina artificiale, ilaçe helmuese dhe proteina shtazore për të. të shpëtojë nga kthetrat e vdekjes ata fëmijë të dobët e të dobët, të cilët, të privuar nga qumështi i nënës dhe ushqimet natyrale, kishin si shtyllë qumështin e tharë dhe bukën e bardhë. Është e panevojshme të shtohet, nuk u mendua për domosdoshmërinë e të ushqyerit natyral dhe të patëmetë.

Por ato kontakte, si dhe prania ime në disa konferenca mjekësore, më mësuan shumë mësime të rëndësishme. Para së gjithash, kuptova se megjithëse pikëpamjet e parashtruara nga unë janë ligjet më elementare dhe më të thjeshta të natyrës, ato treten dhe asimilohen vetëm nga njerëz, arritjet e larta arsimore të të cilëve përputhen me lirinë e gjykimit dhe pavarësinë e mendjes.
Një person me intelekt mediokër nuk mund të parashikojë mundësinë që një laik mund të jetë në gjendje të revolucionarizojë të gjithë shkencën mjekësore të sotme dhe të ngatërrojë konceptet dietike aktuale në botën shkencore.

Kjo ishte arsyeja pse vendosa të botoj një vëllim konciz në anglisht dhe paraqesin atë në vëmendjen e qarqeve më të larta shkencore dhe politike.
Duke kapërcyer vështirësi shumë të mëdha, punova 16 orë në ditë për të shkruar librin, pas së cilës e përktheva në anglisht dhe e botova në

Machine Translated by Google

1963. Më pas nxora 3000 adresa nga libra të ndryshëm referimi dhe dërgova rreth 4000 kopje kompliment të librit të gjithë sundimtarëve të botës dhe universiteteve, qendrave shkencore, organizatave ndërkombëtare dhe gazetave dhe revistave kryesore periodike. Në fakt firmosa shumicën e librave dhe secilit i bashkangjita një letër shoqëruese. E konsiderova këtë mënyrën më të shpejtë dhe më të përshtatshme për të përhapur idetë e mia në të gjithë botën.

Rezultatet i kaluan pritshmëritë e mia më të sinqerta. Mijëra letra dhe gazeta të marra nga unë gjatë muajve të ardhshëm nuk më lanë në dyshim se libri im po lexohej me interes nga të gjitha figurat dhe autoritetet kryesore në botë, shumë prej të cilëve pa hezitim konfirmuan të vërtetën e ideve të mia.

Gjatë viteve të fundit, jo vetëm që kam hequr dorë nga aktivitetet e mia shoqërore, por kam braktisur plotësisht edhe biznesin tim personal për t'iu përkushtuar librave të mi ditë e natë. Megjithatë, është e çuditshme të thuhet, ka njerëz që mendojnë se jam larguar nga ndjenjat e mia, vetëm sepse, në vend që të grumbulloj pasuri dhe të humbas kohën time duke ngrënë, pirë dhe gëzuar, i shpenzoj të gjitha kursimet e mia për botimin e disa librave. , të cilin ua shpërndaj të gjithëve pa kosto.

Por, sipas meje, nuk ka kënaqësi në jetë më të madhe se sa kënaqësia që rrjedh nga shërbimi altruist ndaj të tjerëve. Njerëzit ndërtojnë ndërtesa pallati dhe kënaqen nga pamja e tyre. Tani, secila prej letrave të shumta urimi, vlerësimi dhe falënderimi që marr çdo ditë nga të gjitha anët e botës ka vlerën e plotë të një ndërtese për mua. Dhe kur letra vjen nga ai që është shëruar nga një sëmundje e rëndë me këshillat e mia dhe që më konsideron si shpëtimtarin e tij, nuk ka asnjë kufi apo kufi për lumturinë time, e cila rritet edhe më shumë nga ndjenja se e gjithë kjo ka qenë bëhet pa asnjë lloj shpërblimi.

Shpirti im mundohet ditë e natë kur shoh njerëz të zhduken kudo si pasojë e të ashtuquajturave vdekje të papritura. Unë e perceptoj qartë se ata njerëz NUK VDESIN; ata vrasin veten marrëzisht për hir të një pjate të panatyrshme dhe artificiale

Machine Translated by Google

ushqimi. Zemra ime gjakoset kur shoh një nënë të tmerruar që i rrëmben fëmijës së saj të pafajshëm frutat më fisnikë dhe i fut në dorë bukën, qumështin dhe mishin vdekjeprurës.

Në librin tim të parë në anglisht, unë kisha prekur shkurtimisht pothuajse të gjitha problemet përkatëse. Në këtë vëllim, unë kam përforcuar disa nga thëniet e mia të mëparshme dhe kam folur për disa çështje të rëndësishme me një gjatësi disi më të madhe, duke e bërë këtë temë më të kuptueshme për publikun e gjerë. Megjithatë, përpara se ta çoj librin në përfundim, dua ta njoh lexuesin me pritjen që iu bë librit tim të parë në anglisht, si dhe botimeve të tjera të mia.

Kopje e letrës sime drejtuar pushtetarëve dhe autoriteteve të tjera udhëheqëse të botës

Ju lutem më nderoni duke pranuar një kopje kompliment të librit tim të titulluar "Raw-Eating". Unë sinqerisht shpresoj se do ta keni të mundur t'i kushtoni disa nga orët tuaja të çmuara leximit të librit.

Duke e konsideruar ushqimin e gatuar si ushqim normal njerëzor, njerëzimi në tërësi ka marrë verbërisht rrugën fatale të asgjësimit.

Miratimi i ideve dhe propozimeve të shpjeguara në libër do të jetë përfitimi më i madh për mirëqenien e kombit tuaj.

Disa kopje dhe ekstrakte nga përgjigjet e marra:

Letër nga Shkëlqesia e Tij Z. Amir Abbas Hoveyda, Kryeministri i Persisë:

Teheran, 18 tetor, 1965

Z. AT Hovanesian,

“Kam marrë letrën tuaj dhe librin që kishit dërguar me të. Me keqardhje për faktin që për shkak të presionit të tepruar të punës deri vonë nuk munda të gjeja kohën e lirë për të lexuar librin tuaj, ju falënderoj shumë që ma prezantove.”

Machine Translated by Google

(Nënshkruar) AMIR ABBAS HOVEYDA, Kryeministër.

***

Ambasada Amerikane, 29 qershor 1964.

I nderuar zoti Aterhov:

Letra juaj e datës 28 mars 1964, drejtuar Presidentit Johnson është marrë në Shtëpinë e Bardhë, si dhe kopja e bashkangjitur e librit tuaj, 'RAW-EATING'.

Ambasada është porositur t'ju përcjellë atë të Presidentit vlerësim për kujdesin tuaj për t'i dhënë atij një mundësi për të parë librin tuaj.

WALTER G. RAMSAY,

Ndihmës Stafi i Ambasadorit, Teheran.

***

Kështjella Windsor, 27 Prill, 1964

I nderuar zoti Aterhov,

Unë jam urdhëruar nga Mbretëresha t'ju falënderoj për letrën tuaj drejtuar The Princi i Uellsit, dhe për kopjen e librit që keni shkruar.

Madhëria e saj mendoi se ishte shumë mirë që ju t'ia dërgoni këtë libër djalit të saj, dhe unë do t'ju dërgoj falenderimet e sinqerta të Mbretëreshës.

MARY MORRISON, Kështjella Windsor, Lady-in-Waiting, Angli.

***

Paris, 29 AVR. 1964

Zot,

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez adresuesi i synimit.

Monsieur le President de la Republique m'a Chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Nënshkrimi) Secretaire Particulier.

***

Moskë, 21 qershor 1964.

I nderuar zoti Aterhov,

Unë e njoh me falënderim marrjen e librit tuaj 'USHQIM I PARA ESHTE PARIMI I USHQIMIT', te cilin po e lexoj me interes.

S. KURASHOV, Ministër i Shëndetësisë Publike, BRSS.

***

Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965

Zot,

Je vous remercie sinqeritet de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-HATING' dont vous etes l'autor et vous felicite pour les recherches dhe les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes inkurajime je vous prie d'agreer, Monsieur, l'sigurim de ma haute konsideratë.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11 "' gusht, 1964.

Machine Translated by Google

I nderuar zoti Aterhov,

Me shumë kënaqësi mora librin tuaj të mrekullueshëm me titull 'ngrënia e papërpunuar'. Emri i librit më jep një kuriozitet të thellë për përmbajtjen e tij.

Pasi kalova librin, jam i bindur për të gjitha të vërtetat që keni shkruar në libër...

Libri është shumë i çmuar për mua. E ruaj si një kujtim të paharrueshëm nga ju.

Tani, mund të kërkoj lejen tuaj për ta përkthyer këtë libër në gjuhën kamboxhiane, në mënyrë që t'i japë përfitimin më të madh kombit tim. Shpresoj se zbulimi juaj i ri i një shkence të re do të bëjë një kthesë të re drejt mbijetesës së njerëzimit në tërësi.

CHUON NATH JOTANNANO,

Shefi Suprem i Murgjve në Kamboxhia.

***

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.

Zot,

En accusant reception de votre manuel 'RAW-EATING' që vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Presidenti du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

Shtëpia e Bardhë, 1 qershor 1964.

Machine Translated by Google

I nderuar zoti Aterhov,

Faleminderit që më dërguat një kopje të librit tuaj të fundit. Unë jam duke kërkuar

kaloj në disa orë të lira kur do të kem mundësinë ta lexoj disa detaje.

RICHARD W. REUTER, Asistent Special i Presidentit dhe Drejtorit, Food For Peace, SHBA

***

Luksemburg, 13 maj 1964.

I nderuar Zotëri,

Lartësitë e tyre mbretërore, Dukesha e Madhe dhe Trashëgimtari, Grand-Duka i Luksemburgut, dëshirojnë që unë të pranoj marrjen e letrës suaj dashamirëse të datës 23 mars 1964, me anë të së cilës ju u dërguat atyre librin tuaj "Ngrënia e papërpunuar".

Lartësitë e tyre mbretërore u prekën shumë nga kjo vëmendje e mirë dhe më ngarkuan t'ju dërgoj. Falënderimet e tyre më të mira. Ata do ta lexojnë librin tuaj me shumë interes.

Major Germain FRANTZ, ndihmës i kampit.

***

Tajvan, 18 gusht 1964.

I nderuar zoti Hovannessian,

E kam lexuar me interes letrën tuaj të datës 12 maj së bashku me vëllim i mbyllur në "Raw- Eating". Është një rekomandim mjaft i menduar që ju keni bërë për njerëzimin në tërësi, dhe mendoj se meriton një analizë të kujdesshme nga ata që shqetësohen për shëndetin e vetes dhe brezave të ardhshëm. Ju lutemi pranoni falënderimet e mia të sinqerta për kujdesin tuaj për të më dërguar këtë vëllim.

Machine Translated by Google

CHEN CHENG, Kryeministër i Republikës së Kinës.

***

Teheran, më 18 tetor, 1964.

Cher Monsieur,

Ambasada e RSF-së së Jugosllavisë është një informator i nderuar për të kërkuar letrën e Sekretariatit të Përgjithshëm të Presidencës së RSF-së së Jugosllavisë par laquelle est konfirmimit të pritjes së të drejtës së ngrënjes së papërpunuar' dont vous avez eutl' amabilite d'envoyer au President Tito.

Le Sekretariati i Përgjithshëm vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIQI, këshilltar.

***

Transport House, Londër, 29 Prill, 1964.

I nderuar zoti Hovannessian,

Ishte shumë dashamirëse nga ana juaj që më dërguat një kopje kompliment të librit tuaj 'NGRËNJA E RREGULLT', do të shfrytëzoj rastin e parë për të studiuar parimet dietike që ju propozoni.

AL WILLIAMS, Sekretar i Përgjithshëm,

PARTIA E PUNËS

***

Uashington, 15 maj 1964.

I nderuar zoti Aterhov,

Machine Translated by Google

Faleminderit për kopjen e librit tuaj, Raw-Eating', të cilin e mora së fundmi. Përmbajtja e tij është vënë në dukje dhe vlerësoj kujdesin tuaj për dërgimin e tij.

JOHN M. BAILEY, Kryetar, KOMITETI KOMBËTAR DEMOKRATIK.

***

Bernë, 26 shkurt 1964.

Zotëri,

Ne pranojmë marrjen dhe dëshirojmë t'ju falënderojmë për një kopje të broshurës tuaj të titulluar:

Ngrënia e papërpunuar (një studim i përgjithshëm). Secili duhet të njohë lëndët e para integrale të trupit të tij, të cilin e kemi lexuar me interes.
Me komplimentet tona,

SHËRBIMI FEDERAL SHËNDETËSOR PUBLIK Zviceran,

Shefi i Kontrollit të Ushqimit, RUFFI.

***

Port-au-Prince, më 16 korrik 1964.

I nderuar zoti Aterhov,

Ju faleminderit shumë për librin tuaj të titulluar "Raw-Eating". Ky libër do të lexohet nga fillimi në krye, sepse ka trajtuar një problem që do të jetë në dobi të vendit tim në përgjithësi.

Shpresoj se rekomandimi juaj në libër do të përmbushë kërkesat e të gjithëve dhe do të jetë më i shituri këtë vit.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SEKRETARI I SHTETI,

Machine Translated by Google

Republique d'Haiii.

***

Berlin, 4 qershor 1964.

I nderuar zoti Aterhov,

Presidenti i Republikës Demokratike Gjermane, Walter Ulbricht, shpreh falënderimet më të sinqerta për broshurën që i keni dërguar.

Si zakonisht, deklaratat tuaja mund të kritikohen në detaje - shumë prej tyre sigurisht që mbi të gjitha është shqetësimi i specialistit: mjekut, nutricionistit etj. Gjithsesi, ne jemi plotësisht dakord me ju që duhet bërë çdo përpjekje për të krijuar një sistem të shëndoshë të ushqyerjes.

Qeveria e Republikës Demokratike Gjermane dhe veçanërisht Ministria e Shëndetësisë i kushtojnë vëmendje të madhe kësaj çështjeje. Për të krijuar një mënyrë jetese të shëndetshme, kohët e fundit këtu është formuar një komision, një nga objektet e të cilit është popullarizimi i parimeve korrekte të të ushqyerit.

HUTH, Kryekëshilltar, Kancelaria e Shtetit.

***

La Habana, 24 më parë të vitit 1964.

Mjeku i vlerësuar:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia sugjerim por jo trasmitelectura.

JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA,
Kubë, Dr.

***

Machine Translated by Google

La Paz (Bolivi), 10 korrik 1964.

Faleminderit shumë për kopjen kompliment të librit tuaj mbi 'Ngrënia e papërpunuar'. Nuk e kam lexuar ende, dhe kam kaluar vetëm disa kapituj. Idetë që shprehni në to janë stimuluese edhe pse të diskutueshme. Unë nuk jam ende në gjendje t'i komentoj ato, por dua t'ju informoj për pritjen e librit tuaj dhe interesin që ngjalli tek unë.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Ministër i Shëndetit Publik.

***

Beograd, 20 prill 1964.

Kjo është për t'ju falënderuar që më dërguat kopjen kompliment të librit tuaj të titulluar 'Ngrënia e papërpunuar', e cila me siguri do të zgjojë një interes të madh tek ata që shqetësohen për problemet e të ushqyerit adekuat.

MOMA MARKOVICH ***, Sekretari Federal për Shëndetësinë dhe Politikën Sociale.***

***

Janë marrë edhe letra inkurajimi dhe mirënjohjeje nga personalitetet e mëposhtme:

Mbretëresha e Holandës; Mbreti i Danimarkës; Mbreti i Suedia; Mbreti i Belgjikës; Antonio Segni, President i Republikës së Italisë; Adolf Scharf, President i Austrisë; Fransico Orllch, President i Kosta Rikës; S. Radhakrishnan, President i Indisë; de Lisle, Guvernatori i Përgjithshëm i Australisë; Urho Kekkonen, President i Finlandës; Eamon de Valera, President i Irlandës; P. Van de Calseyde, MD Drejtor i Organizatës Botërore të Shëndetësisë, Kopenhagë, Danimarkë; Miss la Marsh, Ministre e Shëndetësisë dhe Mirëqenies Kombëtare, Kanada; CH. Shapirah, Ministër i Brendshëm, Izrael; Alfonso Ponce Archila, Ministër i Shëndetësisë, Guatemala; Abbebe Retta, Ministre e Shëndetit Publik, Etiopi; Yuichi Saito, Kryeshefi i Ndërlidhjes, Ministria e Shëndetësisë dhe

Machine Translated by Google

Mirëqenia, Tokio; Shri Mohanlal Vyas, Ministër i Shëndetësisë dhe Punës, Gujarat, Indi; MacEntee, Ministër i Shëndetësisë, Irlandë; Marga AM Klompe, Ministër i Shëndetësisë, Holandë; Giorgio Borg Olivier, Kryeministër i Maltës; Gudrun Sanz dhe Elsie Waerndt, Fondacioni Nobel, Suedi; J. Grimond, drejtues i Partisë Liberale në Londër; Pierre Werner, Kryeministër i Luksemburgut; Sean F Lemass, Kryeministër i Irlandës; Robert G. Menzies, Kryeministër i Australisë; Mehdi Nawaz Jung, Guvernator i Gujaratit, Indi; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Guvernator i Madras, Indi; SK Patil, Ministër i Ushqimit dhe Bujqësisë, Indi; PC Sen, Kryeministër i Bengalit Perëndimor, Indi; William Gopallawa, Guvernator i Përgjithshëm i Ceilonit; Lester Pearson, Kryeministër i Kanadasë; Sampurnanand, Guvernator i Rajastanit, Indi; Shri Partap Singh Kairon, Kryeministër i Punjabit, Indi; Robert Fraser, Autoriteti i Pavarur i Televizionit, Londër: z.

Sarnoff, President, National Broadcasting Company, Nju Jork, etj në…

Letra janë dërguar në shumë vende, por siç e vini re, disa nga postat u ishin dërguar politikanëve të vendeve më të dobëta me më shumë uri, varfëri dhe probleme të tjera për shkak të politikave të tyre të rreme, të rrezikshme dhe kundër lirisë, kështu që nëse ata ndryshojnë rrugën dhe të ndihmojnë njerëzit e tyre, atëherë ata mund të bëhen një komb i pasur dhe paqësor i zhvilluar. Raw Veganism është një çelës për ta nëse ndryshojnë rrugën e tyre.

Njoftimi i mëposhtëm u botua në organin zyrtar të Shoqërisë Vegane, Britania e Madhe (shtator 1964): "Humbja tragjike e djalit të tij 10-vjeçar dhe vajzës 14-vjeçare nga ajo që ai e kuptoi si ushqim i panatyrshëm, bëri që Arshavir Ter Hovannessian të bënte një studim të thellë të dietës — rezultati është në 'RAW-EATING', një broshurë (7/2 ditë) që jemi të lumtur që e kemi marrë nga Teherani.

Në një mënyrë bindëse ai shkatërron pothuajse të gjitha idetë tona të paramenduara në lidhje me dietën, madje edhe veganët, me ushqimet e tyre të gatuara, mund të ndjehen pak të tronditur.

Machine Translated by Google

Nuk ka asgjë të pakuptimtë në lidhje me vitaminat sintetike dhe ndoshta në aderimin e tij të drejtpërdrejtë ndaj ushqimit të papërpunuar, ai mund të ketë treguar rrugën përreth vitaminës B12 dhe vitaminave të tjera 'thelbësore'.

Nuk mund të japim argumentet e tij, por në vajzën e tij gjashtëvjeçare Anahit, e cila nuk ka konsumuar kurrë në jetën e saj asnjë kafshatë ushqimi të gatuar apo të degjeneruar, është një provë mbresëlënëse e efikasitetit të dietës që ai ka evoluar dhe të cilën e citojmë këtu..."

Ata më pas shtypin, në tërësi, shtojcën e dhënë në fund të libri, si dhe fotografia e Anahit.

***

Wilmslow, 20 prill, 1964:

Faleminderit shumë për mirësinë tuaj në dërgimin e një kopje të Raw-Eating'. Jam i sigurt se ideja është në thelb e shëndoshë dhe ne i dimë cilësitë e jashtëzakonshme shëruese të një diete ushqimore të papërpunuar.

Nëse ju pëlqen më dërgoni një fotografi të vajzës suaj të dashur Anahit (si në kopertinën e pasme), do të jem i lumtur ta botoj në VEGJETARIANËT BRITANIKE më vonë këtë vit së bashku me shtojcën nga libri juaj.

GEOFFREY L. RUDD, Sekretar dhe Redaktor, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Angli.

***

Malaga, 28 maj 1965.

I dashur mik,

Ju lutemi, na dërgoni menjëherë një duzinë kopje të librit tuaj të shkëlqyer mbi "Ngrënia e papërpunuar". Ne do të dërgojmë dërgesa menjëherë pas faturimit, me tarifat e rishitjes. Ne do të bëjmë një turne leksionesh në Angli dhe Uells këtë vjeshtë dhe do të shpresojmë ta përdorim librin në avantazhe të mira atje.

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH, President, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, Nju Xhersi, Shtetet e Bashkuara

***

Djali i të ndjerit Dr. Bircher-Benner, Dr. Ralph Bircher, futi një artikull kryesor gjashtë faqesh në DER WENDEPUNKT, organi i Klinika Bircher-Benner në Cyrih (maj, 1964), nën titullin "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Gjithçka ose Asgjë - Doktrina e Ushqyerja), e cila mund të përmblidhet përafërsisht si më poshtë:

“Në dy cepa të ndryshëm të botës, dy krejtësisht të kundërta janë paraqitur doktrinat e të ushqyerit. Në Kaliforni, një eksperimentues i quajtur Wirnitz ka sajuar një pluhur ushqimor pothuajse pa shije nga një përzierje e 48 kimikateve. Me këtë 'ushqim' artificial ai bën eksperimente mbi 18 të dënuar dhe, pa pritur rezultatet, e shpalos me lehtësi perspektivën para gazetarëve para kohe." Pasi flet pak më shumë për absurditetet e atij të ashtuquajturit shkencëtar, recensenti vazhdon. Nga ana tjetër, ne kemi në tabelën tonë të rishikimit një libër të vogël me një mësim krejtësisht të kundërt mbi të ushqyerit, që përfaqëson një këndvështrim 'Gjithçka ose Asgjë': Aterhov/Ngrënia e papërpunuar. Botimi është i pajisur me arsyetim të fortë, është shkruar në anglisht e shkëlqyer dhe është një përmbledhje e dy vëllimeve masive armene.
Perceptohet në të prania e djalit të kulturës së vjetër të lartë të Arianës. Me jo pak vetëbesim... ai përfaqëson ushqimin e pastër me perime si ushqimin më natyral dhe të vetëm të duhur për qenien njerëzore, dhe në epokën tonë të kompromisit, ai e bën këtë me një absolutitet kaq të freskët, të çiltër mbinjerëzor, saqë sipas të gjitha gjasave. do të paguante për ta përkthyer atë libër të vogël në gjermanisht."

Pasi përmbledh një nga një pikat thelbësore të konceptimeve të mia, shkrimtari përmend disa fakte shkencore që flasin në favorin tim;

"Tashmë dyzet vjet më parë Walter Sommer pyeste veten pse Bircher-Benner nuk kishte shkuar aq larg në perceptimin e tij sa të deklaronte ushqimin e papërpunuar si ushqimin e vetëm për njeriun. Në favor të Aterhov është fakti se sipas hetimeve të fundit (Reader's Digest, janar, 1964)

Machine Translated by Google

njeriu në fakt ka jetuar me ushqim (pothuajse të pastër) me perime të papërpunuara për një milion vjet e gjysmë dhe në këtë mënyrë, mund të supozohet se ai ka arritur zhvillimin e tij më të lartë natyror. Në favor të Aterhovit janë realizimi i mrekullueshëm i mungesës së sotme të ekuilibrit midis lëndëve ushqyese dhe vitaminave, 'uria e stimuluar', 'periudha e vonesës (Dammerungszone) në shëndetin e sëmurë', roli i 'terrenit' në sëmundjet infektive, ekonomia e madhe e metabolizmit gjatë ushqyerjes me perime të freskëta, epërsia biologjike e proteinave bimore, veçanërisht në ushqimin e papërpunuar, integriteti i lëndëve ushqyese, të cilat nuk duhet të shqetësohen kurrë, dhe perspektiva e një ushqyerjeje të tillë përballë mungesës së produkteve ushqimore në mbarë botën. ”

Sipas recensuesit, burrat valëviten midis këtyre dy poleve ekstreme. Sipas mendimit të tij, me sa duket do të ishte e drejtë "të mos pushoni kurrë në mes." Dhe ai e këshillon lexuesin të qëndrojë shumë më afër Aterhovit sesa Wirnitz-it.

***

Ashingdon, Rochford, 28 shkurt 1964.

I nderuar Zotëri,

Faleminderit për shikimin e librit tuaj Raw-Eating'. Nëse e dini listën tonë e publikimeve do të kuptoni se ne pajtohemi sinqerisht me premisën tuaj themelore. Ne jemi në simpati të plotë me këndvështrimin tuaj dhe në mënyrë të pashmangshme, në dritën e aktiviteteve të kësaj Kompanie, pajtohemi me gjetjet tuaja.

Na pëlqen qasja juaj ndaj temës së ushqimit për fëmijë. Eshte shume mirë me të vërtetë. Është kaq e vërtetë që fëmija i vogël duhet të ketë shije natyrale për fruta të papërpunuara të devijuara qëllimisht në favor të ushqimeve të gatuara. Dhe ne e admirojmë trajtimin tuaj gjithëpërfshirës të temës suaj, sepse brenda hapësirës prej 53 faqesh sigurisht që keni sjellë të gjitha argumentet në favor, qoftë nga pikëpamja e një jetese të shëndetshme, qoftë për tejkalimin dhe/ose parandalimin e sëmundjeve dhe marrjen e marrë parasysh

Machine Translated by Google

implikimet mjekësore dhe ekonomike, madje duke prekur rezultatin etik për botën në tërësi.

...Për fat të keq, dashamirës të mundshëm për njerëzimin nuk marrin brohoritje dhe shpërblime të tjera (materiale) nëse nuk punojnë përmes 'institucionit'. Përndryshe, çfarë nuk mund të bëhej as me një të dhjetën e qindra mijëra paundëve që dhurohen për 'kërkim' nga shkencëtarët, të cilët shumë shpesh vizatojnë vetëm boshllëqe pas një kohe, edhe nëse rezultatet në fakt nuk kanë bërë dëm.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Angli.

***

Meksikë, DF 23 prill 1964.

I nderuar zoti Hovannessian:

Sapo kemi marrë librin tuaj RAW-EATING' dhe vetëm në a vështrim i shkurtër, e kuptoj se është mjaft interesante dhe se po bën vërtet një punë të mirë duke u përpjekur të bindësh njerëzit se më e mira nga të gjitha është të ndjekësh natyrën pa modifikimet absurde që ka bërë njerëzimi me të.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Menaxher i përgjithshëm. INTER - AMERIKAN ASSN. I INXHINIERISË SANITAR, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Shtëpia e Miqve, 13 Prill 1964.

Libri juaj mbi Ngrënjen e Pagatuar' erdhi në Këshillin e Shërbimit të Miqve dhe unë kam qenë i interesuar ta lexoj. Unë do ta dërgoj atë në Bibliotekën e Shoqërisë Vegjetariane të Miqve, ku shpresoj se mund të jetë e dobishme për të tjerët. Faleminderit për punën e mirë që keni bërë në shkrimin tuaj dhe duke jetuar në këtë mënyrë të thjeshtë me ushqimet e papërpunuara natyrale. Më duket një shenjë shprese për ushqimin e botës dhe për paqen në tokë. e besoj

Machine Translated by Google

duhet të na bëjë më të ndjeshëm ndaj dritës shpirtërore. Aktualisht jam 'vegane' (vegjetariane, nuk marr vezë, qumësht, mjaltë etj.), ndaj vlerësoj sugjerimet tuaja dhe jam mirënjohës që më shumë njerëz po vijnë ta shohin këtë si një mënyrë të drejtë jetese. Tani ka shoqëri të ndryshme, humanitare që janë vegjetariane dhe paqedashëse, dhe këto duhet të ndihmojnë drejt unitetit botëror.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. Londër, NWI

***

Izrael, 22 janar 1965.

I nderuar Zotëri,

Pas leximit të librit tuaj Raw-Eating', ne do të dëshironim të lexonim librat tuaj të tjerë në anglisht... Nëse njerëzit do të mendonin dhe kuptonin se mund të jenë më të shëndetshëm dhe më të lumtur pa të gjitha mbeturinat që po marrin në trupin e tyre! Ju jeni një profet i kohës sonë.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Izraeli Naturopatik assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Izrael.

***

I nderuar Zotëri:

E kam lexuar librin tuaj Raw-Eating' dhe më pëlqen shumë. Është shumë interesante në të gjitha aspektet, sepse ushqimi duhet të hahet ashtu siç e prodhon natyra.

Pikat tuaja themelore janë të njëjta me ato që kam mbështetur në librat dhe shkrimet e mia, shumë kohë më parë... Do të doja ta përkthej në spanjisht, nëse e pranoni idenë. Nëse nuk keni problem, ju lutem më dërgoni një kopje për veten time. Unë jam duke bërë një rishikim të saj për një revistë spanjolle: Bionomia, botuar në Madrid, Spanjë...

A. Severon, Dr. i Naturopatisë, Colunga, La Riera, Spanjë.

Machine Translated by Google

***

Boston, 5 korrik 1966.

Përshëndetje z. Aterhov:

Bashkangjitur do të gjeni dhjetë dollarë për shtatë nga broshurat tuaja të titulluara Raw-Eating'. Kjo do të lërë një bilanc prej tre dollarësh për të mbuluar koston e dërgimit të sa më shumë prej buletinit tuaj nr.1, sa të jetë e mundur.

Ne jemi shumë të interesuar për buletinin tuaj nr. 1, sepse synojmë t'ua dërgojmë një kopje të tij me postë njerëzve të shumtë që na shkruajnë në lidhje me problemet e tyre shëndetësore. Ne ndihemi të sigurt se do të jetë një bekim për shumë njerëz.

Ne do ta vlerësojmë nëse na jepni lejen për të bërë kopje mimeografike të buletinit tuaj nr. 1 pasi, sigurisht, nuk do ta konsideronim ta bënim këtë pa lejen tuaj. Nëse jepet leja, ne nuk do të shtojmë ose zbresim asnjë fjalë të vetme. Ne jemi një organizatë jofitimprurëse dhe dëshirojmë sinqerisht të ndihmojmë njerëzimin e vuajtur të gjejë rrugën e tyre drejt shëndetit që natyra synonte të kishim. Jemi të bindur që edhe ju jeni të motivuar nga e njëjta dëshirë.

Shpresoj, i nderuar z. Aterhov, do t'i kushtoni vëmendjen tuaj personale dhe më lejoni të dëgjoj nga ju me postë ajrore sa më shpejt që të jetë e përshtatshme për ju që ta bëni këtë. Ne gjithashtu do ta vlerësojmë shumë nëse bashkëngjitni disa nga buletini juaj nr. 1 në letrën tuaj të postës ajrore."

Themelues, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Organizuar në vitin 1908 si "Shoqëria Kërkimore Themelore" nga Nicola Tesla, Thomas Edison dhe Francis Richards. ANN WIGMORE, DD Presidenti Ekzekutiv, 25 Exeter St. Boston

***

Los Anxhelos, 23 qershor 1966.

Machine Translated by Google

Vëllai im i dashur:

Shkrimtari kohët e fundit mori në zotërim librin tuaj të shkruar me shkathtësi dhe ndriçim, të titulluar Raw-Eating', dhe i ka pëlqyer shumë leximi i tij. Ai dëshiron t'ju ofrojë urimet e tij të sinqerta për këtë prezantim të mësuar, dhe në veçanti për mbështetjen dhe miratimin tuaj të guximshëm për të ngrënë ushqime natyrale të pagatuara.

Kjo procedurë diete për një kohë të gjatë është abonuar me zell, në fakt, kur u angazhua në prodhimin e instrumenteve terapeutike elektromagnetike, ai shkroi disa dieta për mjekët dhe infermierët rreth 40 vjet më parë ose gjatë vitit 1926, që rekomandonin një mbizotërim të "të papërpunuar". Ushqimet në dietën e përditshme...

Shkrimtari kreu gjithashtu kërkime të gjata në fushën e emanacioneve dhe rrezatimeve elektromagnetike, dhe më vonë në lëndët jetike të kimisë bujqësore, duke përfshirë kërkesat jo vetëm sasiore, por edhe cilësore për të përmbushur nevojat alarmante të njerëzimit sot...

Përpara se të vazhdojmë më tej, mund të pyesim nëse ndonjë nga të mëparshmet tuaja vëllimet janë shkruar në anglisht? Vërehet se njëra prej tyre është botuar në gjuhën armene. Nëse po, shkrimtari do të donte të studionte njësoj për të konstatuar një shkallë më të plotë të të kuptuarit të punës suaj të nderuar humanitare.

Si shpjegim, mund të thuhet se shkrimtari i ka kushtuar kohë dhe përpjekje të konsiderueshme për përfundimin e një traktati gjithëpërfshirës, që është gati i përfunduar, i titulluar Shpëtimi superndjeshëm i njeriut', që mbulon me të vërtetë një temë të thellë...

Përpara se të ndërpresë këtë mesazh, a mund të deklarojë shkrimtari se libri juaj është një kontribut i çmuar për njerëzimin dhe meriton lexim dhe studim të gjerë? Njeriu nuk arrin të llogarisë se jeta bimore është e vetmja fabrikë ushqimore e kënaqshme dhe se as kafsha dhe as ai nuk mund të ekzistojnë pa bimën, për të krijuar dhe siguruar në formë të asimilueshme mineralet dhe esencat vitale në gjendje organike për ushqimin e tij.
Ai duket se ende e vlerëson

Machine Translated by Google

'i papërpunuar' si i parafinuar, i papërpunuar, i papërshtatshëm dhe i papërgatitur për përdorimin ose kënaqësinë e tij...

Siç shkroi i madhi Dr. Alexis Carrel disa dekada më parë: 'Njerëzit nuk mund të ndjekin qytetërimin modern përgjatë rrjedhës së tij të tanishme, sepse ata janë në degjenerim. Ata janë magjepsur nga bukuria e shkencave të materies inerte. Ata nuk e kanë kuptuar se trupi dhe vetëdija e tyre u nënshtrohen ligjeve natyrore, më të errëta se, por po aq të pashmangshme sa ligjet e botës sidereale (astrale). As ata nuk e kanë kuptuar se nuk mund t'i shkelin këto ligje pa u ndëshkuar. Prandaj, ata duhet të mësojnë marrëdhëniet e nevojshme të universit kozmik, të bashkënjerëzve të tyre dhe të vetvetes së tyre të brendshme, si dhe ato të indeve dhe mendjes së tyre. Nëse ai do të degjeneronte, bukuria e qytetërimit, madje edhe madhështia e universit fizik, do të zhdukeshin.' Dr. Carrel shpesh aludon për faktin se ndërtimi i spitaleve gjithnjë e më shumë të mëdha nuk e kapërcen domosdoshmërinë e trajtimit të shkaqeve në vend të trajtimit të vazhdueshëm vetëm me efektet.

Pra, ne kemi shumë për të bërë për të edukuar njerëzimin dhe për t'u kthyer në bazat natyrore, sensin e shëndoshë dhe përmbushjen e detyrave dhe përgjegjësive tona.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Anxhelos, Kaliforni, SHBA

***

Allegany, NY, 28 tetor 1966.

I nderuar zoti Aterhov,

Një nga librat tuaj "Raw-Eating" më ka ardhur në dorë dhe jam i impresionuar shumë nga përmbajtja e tij; aq shumë sa kam adoptuar regjimin e Ngrënies së Pagatuar. Unë kam një fermë këtu ku i kultivoj vetë frutat, arrat dhe perimet e mia në mënyrë organike dhe jam i interesuar të ndihmoj të tjerët përmes Raw Eating për të arritur një shëndet të përsosur; kështu që duke pasur parasysh këtë, unë po ju dërgoj një draft bankar për 20,00 dollarë për të mbuluar pagesën për 30 kopje të

Machine Translated by Google

Libri yt. Gjithashtu do të vlerësoja disa kopje të buletinit tuaj nr. 1 për t'ua dhënë miqve të mi...

Do të bëj gjithçka që mundem për të promovuar librin tuaj në këtë vend pasi më ka ndihmuar të gjej një mënyrë të mirë për shëndetin e vërtetë. Unë kam një ndjekës të madh këtu në Shtetet e Bashkuara dhe i jam përkushtuar kauzës së SHËNDETIT TË MIRË nëpërmjet të ushqyerit dhe jetesës së duhur. Unë jam anëtar i Shoqatës Amerikane të Higjienës Natyrore. Unë synoj të vazhdoj të përhap ungjillin e Ngrënies së Pagatuar' përmes librit tuaj dhe besoj se do të sjellë shumë më tepër porosi në sasi më të mëdha për librin tuaj. Unë kam një fermë të bukur këtu, dhe nëse vini në këtë vend, jeni të mirëpritur të vini dhe të qëndroni si mysafiri im.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, Nju Jork. President i GOOD GUYS OF THE GLOBE *"Paqja: Vullneti i Mirë ndaj Burrave"*

***

Meadows of Dan, 1 shtator 1966:

I dashur mik, unë jam një vegan dhe ushqimor i papërpunuar, unë predikoj dhe mësoj këtë. e gjeta buletinin tuaj nr 1 ne Mount Sion Reporter dhe e preva dhe bera nje ribotim per ta dhuruar falas... A ju kam shkelur kembet duke bere kete pa ju pyetur dhe a me jepni te drejten te printoj më shumë nga këto për t'ia dhënë falas mikut tim të sëmurë?... Unë kam një libër të çmuar "Nature The Healer" nga John T. Richter, por më duhet të shoh se çfarë thua. Ju lutem më dërgoni 'Raw-Eating', dhe nëse kjo është e barabartë me Nature The Healer, do të më duhen shumë prej tyre për t'ua dhënë bashkëqytetarëve të mi. Unë jam edhe traktist, por nuk jam mjek...

11 dhjetor 1966:

U gëzova më shumë që mora librat bashkë me letrën tënde të mirë... Mik, mendoj se libri yt është në krye; Po kërkoja një më të vogël se Nature The Healer. Nuk ka punë më të mirë sesa t'i ndriçosh njerëzit për vlerën e ushqimit të papërpunuar. Unë mendoj se libri juaj i shërben nevojave të mia tani, po aq sa libri më i madh, dhe gjithashtu nxjerr më shumë gjëra të mira. Po, mund t'i përdor librat që dërgove... Më duhen edhe disa nga ju

Machine Translated by Google

librat. Unë jam duke shkuar në një udhëtim misionar në Florida dhe mund të përdor shumë nga librat tuaj në këtë turne. Unë jam jashtë për të përhapur ushqimin e papërpunuar në këtë formë, dhe gjithashtu jam thirrur të marr disa raste për t'i futur ato në një dietë të papërpunuar. Tani për tani një zonjë shtrihet në pikën e vdekjes, pothuajse e dorëzuar për të vdekur nga mjekët. Ajo po më lutet që ta ndihmoj për të mbajtur dietë, shpresoj ta bëj këtë së shpejti...

Znj. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Izrael, 22 gusht 1966:

Shumë i dashur zoti Aterhov. Është me kënaqësi të madhe që sot përfundova së lexuari librin tuaj të shkëlqyer RAW-EATING'. Nëse njerëzimi një ditë do të kuptojë rëndësinë e ushqimit natyror, ky do të jetë fillimi i një epoke të re në historinë e jetës njerëzore; do të jetë thjesht PARAJSA.

Me lejen tuaj, më lejoni të prezantohem. Unë quhem Joseph Razon, jam 43 vjeç, kam ardhur në Izrael tre vjet më parë dhe punoj si mjek në Organizatën Mjekësore Kupat Holim. Nuk ndihem i lumtur në punën time rutinë të përditshme, sepse jam i detyruar të përshkruaj barna (helme). Megjithëse përpiqem të përshkruaj sasinë më të vogël të mundshme (primum non nocere), nuk jam i kënaqur me praktikën time të helmimit! Duhet të punoj sepse jam i martuar! Gruaja ime është nga Teherani... Pasi lexova librin tuaj, mendova t'ju shkruaj dhe të pyes nëse mund të na dërgoni ndonjë literaturë në gjuhën perse për gruan time. Jam i sigurt se nëse lexon për ushqimin natyral dhe efektin e tij në organizmin e njeriut, nuk do të guxojë ta ushqejë fëmijën tonë (pret një bebe) me elementë të vdekur!

Do të doja t'ju jap disa detaje rreth aktiviteteve të mia në Stamboll disa vite më parë. Unë isha Sekretar i Përgjithshëm i 'Shoqërisë Vegjetariane-Higjeniste Turke' dhe isha një nga anëtarët më aktivë të lëvizjes. Atje Organizatat Mjekësore dhe Industria Kimike panë një rrezik në lëvizjen tonë vegjetariane për helmet e tyre dhe si hebre unë isha pika më e dobët që ata e kishin të lehtë ta shkatërronin. Ata

Machine Translated by Google

i bëri shumë dëm personit tim dhe u detyrova të largohesha përgjithmonë nga vendi ku linda, ku kisha studiuar dhe njerëzit e të cilit i doja. Por më duhej të vija në Izrael. Për fat të mirë, këtu mund të flasim dhe të shkruajmë lirshëm për vegjetarianizmin dhe jetesën natyrale. Janë më shumë se 20 mjekë naturopatikë dhe kemi edhe një fshat vegjetarianësh, AMIRIM, pranë qytetit SATAD në malet e Galilit!

Një javë më parë e vizitova këtë vend për herë të dytë, ndihesha i lumtur dhe doja të qëndroja dhe të jetoja atje. Por para së gjithash duhet të bind gruan time. Ju lutem, ju lutem të më dërgoni pak literaturë në persisht për këtë temë.

Ishte kënaqësi të shikoja foton e ANAHIT-it, kaq simpatike dhe shëndetshëm. Mund ta ndjeni shëndetin e saj vetëm duke parë foton e saj.

12 nëntor 1966:

Ishte një kënaqësi e vërtetë të merrja broshurën tuaj shumë interesante Raw-Ngrënia në versionin e tij persian. Ju jam mirënjohës dhe shpresoj që gruaja ime ta kuptojë më mirë këtë temë. Shpresoj gjithashtu që fëmija im të jetë i përjashtuar nga dëmet e ushqimit të gatuar, të panatyrshëm!...Me gjithë punën time në organizatën mjekësore kujdesem për njerëzit që duan të ndjekin një mënyrë jetese higjienike. Kur isha në Turqi kujdesesha për pacientët e mi si higjenist natyral. Tani në Izrael më duhet së pari të siguroj jetesën, kështu që më duhet të punoj në organizatën mjekësore.

Herët a vonë do të më duhet të punoj vetëm në fushën pa drogë. Por pa një vendpushim shëndetësor kjo nuk do të jetë mjaft e kënaqshme, kështu që së bashku me disa mjekë naturopatikë po kërkojmë njerëz të gatshëm të na ndihmojnë! Shpresoj se në të ardhmen e afërt do t'ju tregoj më shumë për të.

JOSEPH RAZON, 170/2 Rr. Arlozorov Kiryat- Malakhi, Izrael, Dr.

***

Baldwin Park, Kaliforni, 14 prill 1966.

I dashur mik:

Machine Translated by Google

U gëzova që pashë artikullin tuaj mbi Ngrënjen e Pagatuar në 'Mount Sion Reporter' të Jerusalemit, Izrael. Redaktori është vëllai im. Më vjen mirë që tregove për librin tënd në gazetën e tij. Unë jam shumë i interesuar për më shumë literaturë mbi ushqimin e papërpunuar, ndaj po dërgoj porosinë time, të parën time, pasi kam ndërmend të përhap këtë të vërtetë kaq të nevojshme.

20 qershor 1966.

Mora librat tuaj me vlerë. Ato janë ato që më duhen... Unë i vlerësoj librat shumë, dhe shpresoj se shumë njerëz në kombe të ndryshme do t'i gjejnë ato pasi unë pata fatin ta bëja këtë...

13 nëntor 1966. Më vjen mirë që tani mund të porosis edhe disa nga librat tuaj, Raw-Eating'. Ato janë ato që njerëzit kanë nevojë. Doja ta dërgoja këtë porosi shumë më shpejt, por prita derisa të kurseja paratë. Unë mendoj se herën tjetër mund të porosis më shpejt, pasi kam disa gjëra të kujdesura... jetoj vetëm, më 5 shkurt 1967 do të mbush 89 vjeç, kështu që nuk mund të dal me librat dhe t'i shes si një i ri mund. Unë po shkruaj emrin dhe adresën time në libra dhe ua huazoj atyre që do t'i lexojnë. Unë dua që librat të lëvizin, kështu që nuk mund t'i jap për t'u shtrirë nëpër shtëpinë e dikujt... Unë jam përpjekur të ndjek metodën e ushqimit natyral me aq sa kam ditur për pothuajse të gjithë

dy vitet e fundit. Kam punuar në kopshtin tim gjithë këtë paradite dhe nuk jam i lodhur...

ORAF. CARPENTER, Kaliforni, SHBA

***

Alberta, 9 Prill", 1966.

I nderuar Zotëri,

Unë jam lexues i 'Mount Sion Reporter' dhe jam i interesuar për artikullin 'Vlera e ushqimit të papërpunuar'. Unë jam 75 vjeç i ri dhe natyrisht do të doja të përfitoja nga cilësitë e dietës së ushqimit të papërpunuar. Unë kam qenë një atlet në ditët e mëparshme - por i përkushtuar ndaj dietave të ushqimit të gatuar.

Machine Translated by Google

Problemi është të merrni llojin e duhur të perimeve dhe frutave - pa injeksione minerale, këtu në Kanada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1 mars 1964.

I nderuar zoti Aterhov,

Në fillim të janarit, duke ndjekur programin 'Sonte' televizori im, u elektrizova nga një pamje e librit tuaj dhe duke dëgjuar disa fragmente të lexuara prej tij. Unë kisha shumë dëshirë të kisha një kopje të librit tuaj. Kështu që i shkrova BBC-së për detajet e nevojshme të botuesit, etj. Mjerisht, u informova, përfundimisht, se është e paarritshme në këtë vend. Megjithatë, ata më dërguan të vetmen adresë që kishin, kështu që vendosa t'ju shkruaj vetëm për t'ju falënderuar dhe për t'ju uruar çdo sukses në përhapjen e mesazhit tuaj. Jam dakord, me zjarr, se varësia ndaj ushqimit është më e dëmshmja nga të gjitha veset. Çfarë bote e ndryshme mund të ishte kjo, nëse njerëzimi do të ndryshonte zakonet e tij të të ngrënit, siç kërkohet në librin tuaj. Shembulli juaj është përpjekja më e lartë për të mirën njerëzore në botë sot. Përshëndetje për ty - Profeti suprem i kësaj epoke...

29 Prill 1964. Sa ditë e lumtur ishte të mërkurën e kaluar kur mbërriti libri dhe letra juaj. Më ka zhytur dhe ndonjëherë më ka habitur. Mbi të gjitha, më ka ndriçuar dhe frymëzuar sërish. Që fëmijë, kur mësova përmendësh disa citate në shkollën e së dielës, kam kërkuar të vërtetën. ('Dhe do ta njihni të vërtetën dhe e vërteta do t'ju bëjë të lirë'). Kërkimi më çoi nëpër kisha të ndryshme, në racionalizëm, më pas në vegjetarianizëm me reformë ushqimore dhe kurë të natyrës dhe, në fund të fundit, te teozofia me shpjegimin e vetëm të pranueshëm (për mua) të problemeve të jetës - Karma dhe Rimishërimi. Sa udhëtim i gjatë ka qenë. Dhe këtu, më në fund, duke parë librin tuaj, ndjej "KY ËSHTË TI". Faleminderit për një dhuratë kaq të mrekullueshme dhe vlerësojeni letrën tuaj gjithashtu...

Machine Translated by Google

3 shkurt 1966. Ishte një gëzim i madh të dëgjova përsëri nga ju dhe të mësoni nga fletushka juaj për sukseset e shumta të arritura nga ata që ndjekin shembullin tuaj... Do të jeni të interesuar të dini për nipin tim. Ai pati një krizë nervore në vitin 1964 dhe ishte në një spital mendor për një periudhë të shkurtër. Menjëherë pasi ai doli, unë munda t'i dërgoja një kopje të librit tuaj... Ai u hodh në Raw-Eating si një rosë në ujë dhe bëri një shërim të mrekullueshëm. Ndryshoi të gjithë pikëpamjen dhe personalitetin e tij, dhe ai tani po bën përparime të mira në studimet e tij. Ai është student i artit në Universitetin e Mançesterit.

Znj. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Angli.

***

Southsea, 20 shkurt 1964.

I nderuar Zotëri,

Do të isha i detyruar nëse më jepni detaje se si të marr librin e quajtur 'RAW- EATING' nga ATERHOV. Korporata British Broadcasting në Londër më dha adresën tuaj pasi më informuan se libri nuk mund të blihej në gjuhën britanike. Do të doja shumë të kisha një kopje.

19 Mars, 1964. Shumë faleminderit për librin tuaj mbi Ngrënjen e Pagatuar, të cilin e mora të enjten e kaluar, më 12 mars. Përmbajtja e librit tuaj ishte vërtet një zbulim për mua, libri më i mrekullueshëm që kam lexuar ndonjëherë mbi nevojat dhe kërkesat e qenies njerëzore. Mendova gjithashtu se sa e sinqertë dhe ngrohëse ishte tema e librit gjatë gjithë kohës. Vlerësoj kohëzgjatjen e studimit dhe kohën që duhet të ketë kaluar në përpjekjen për hartimin dhe përgatitjen e librit. Kjo është një shprehje shumë e dobët e asaj se si ndihem vërtet për të dhe do të bëj çmos që të interesoj njerëzit e tjerë, por nuk do të jetë një detyrë e lehtë të dish se çfarë janë njerëzit dhe sa hezitojnë të ndryshojnë zakonet e tyre, veçanërisht të hahet. ato. Gjithsesi, do të mundohem me maksimumin t'i bind dhe t'i dërgoj për librin tuaj... Nëse jeni të interesuar, do t'ju njoftoj herë pas here se si po shkojnë punët...

Machine Translated by Google

Znj. VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Angli.

***

Santa Rosa, 27 nëntor 1964.

I nderuar Zotëri,

Unë pata kënaqësinë të lexoja librin tuaj "Raw-Eating" dhe do të doja shumë të kisha një për timin. Pasi e diskutova me dy nga miqtë e mi, edhe ata janë të interesuar të marrin një, kështu që unë po bashkangjit një urdhër parash për 4,50 dollarë për tre libra... Jam shumë i shqetësuar për t'i marrë këto libra... Unë jam 100 për qind 'ushqimtar i papërpunuar', dhe po përhap fjalën e mirë mes atyre që janë të interesuar. Ushqimet e papërpunuara më kanë shpëtuar jetën.

21 janar 1965:

Pas marrjes së 15 kopjeve të 'Raw-Eating' me faturë të bashkangjitur që kërkon shumën prej $10,00, unë po bashkangjit një draft bankar... plus 10,00 $ shtesë për 15 kopje të tjera të Raw-Eating.' “Unë e vlerësoj vërtet mundësinë për t'i ndihmuar njerëzit të kuptojnë domosdoshmërinë e të ngrënit të ushqimeve të papërpunuara, përmes kësaj pune të madhe tuajën. Faleminderit.

2 shkurt 1965:

Një kopje e revistës 'Let's Live' është e juaja për të lexuar atë të Martin Reinecke artikull, "Aventurat në ushqime të papërpunuara".

Numri i këtij muaji përmban letrën time që tregon se si bashkëshorti im dhe unë filluam të hanim 100 për qind ushqime të papërpunuara. Ne jemi shumë entuziastë për këtë dhe do të vazhdojmë ta ndihmojmë Martinin që të promovojë këtë mënyrë të ushqyeri, me aq sa mundemi.

Libri juaj, "Ngrënia e papërpunuar", është thjesht i mrekullueshëm. Unë jam shumë i kënaqur që shpërndajeni atë mes njerëzve që po kërkojnë këtë njohuri. Është e vërtetë që janë shumë pak për momentin, por besoj se me kalimin e kohës do të vijë mirëkuptimi për shumëkënd. Të punosh në heshtje me ata që do të dëgjojnë është shumë e kënaqshme.

Machine Translated by Google

6 maj 1965:

Mora letrën tuaj që kërkonte botimet e pasme të 'Let's Live' por unë Më vjen keq që Dyqani i Ushqimit Shëndetësor i ka shitur të gjitha kopjet. Po ju dërgoj botimin e majit dhe do të vazhdoj t'ju dërgoj numrat e mëposhtëm nëse nuk dëshironi të bëni një abonim.

I dërgova një kopje të letrës suaj Martin Reinecke për korrigjim të artikullit të tij të shkurtit siç sugjerohej.

Unë do të jem i interesuar të kem një kopje të vëllimit tuaj të dytë kur të përfundojë. Unë kam pasur sukses të mirë në shitjen e vëllimit tuaj të parë dhe do të dëshiroj të mbaj disa në dorë.

Zonja Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, SHBA

***

Venecia, Kaliforni, 29 shtator 1964.

I nderuar zoti Aterhov,

Faleminderit shumë për dy kopje të librit tuaj 'Raw-Eating' Më pëlqeu shumë duke e lexuar.

Unë ndalova së ngrëni ushqim të gatuar pesë muaj më parë. Unë jam 31 vjeç dhe ndihem shumë mirë. Çdo ditë të tjera vrapoj 2-5 milje në plazh, notoj, ec në male. Tre javë më parë u ngjita në malin Withney brenda një dite. Udhëtimi vajtje-ardhje është 26 milje dhe vetë mali është mbi 14,500 metra i lartë. Pulsi im është 58-60. Ju them të gjitha këto për t'ju bërë të ditur se ushqimi i papjekur është përgjigja për të gjitha vuajtjet e njerëzimit.

Mund të jem shumë i interesuar të shes librin tuaj në Shtetet e Bashkuara (dhe ndoshta në Kanada). Ju lutem më tregoni se sa kërkoni për 500 ose 1000 kopje...

6 shkurt 1966:

Machine Translated by Google

Unë dhe gruaja ime tani jemi gati dy vjet me një ushqim 100 për qind të papërpunuar dietë me rezultatet më të mira. Bashkangjitur po ju dërgoj një artikull, të shkruar nga Shirley, gruaja ime, dhe të shtypur në revistën 'LET'S LIVE', korrik 1965. Ne ju lejojmë të përdorni këtë artikull dhe fotot e bashkangjitura.
Një nga fotot është ajo e një miku ynë shumë të dashur, i cili është një raw-vegan. Ai lufton luanët (afrikan) duarzbathur, dhe këta luanë kanë të gjithë dhëmbët dhe kthetrat e tyre. MICKEY SOLOMON është emri i tij.

Ne kurrë nuk jemi ndjerë kaq mirë në jetën tonë pasi e hamë ushqimin tonë të papërpunuar. Libri juaj është libri më i mirë që kemi për ushqimet e papërpunuara dhe ne e lexojmë shpesh librin tuaj. Ne do të donim të përhapnim të vërtetën për ushqimin e papërpunuar... Mendojmë se libri juaj i mrekullueshëm duhet të vihet në dispozicion të shumë njerëzve. Bashkangjitur është një urdhër parash prej 20,00 dollarë...

Zonja Shirley & Z. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venecia, Ca. SHBA.

***

Kolumbia, S.C. 7 janar 1965:

Më pëlqeu shumë një artikull për broshurën tuaj RAW-EATING' në Let's Live Magazine-Dhjetor 1964. I shkrova autorit, Martin J.
Fritz, dhe ai më këshilloi t'i shkruaj Revistës Britanike Vegjetariane dhe ata më dhanë adresën tuaj...

Znj. IRENE GOLEMON, SHBA A

***

Ekstrakt nga një letër e shkruar nga një zotëri në Abadan, pasi lexova librin tim persian:

Abadan, 25 korrik 1965:

I nderuar zoti Aterhov,

Broshura juaj e vogël ka sjellë një ndryshim të madh në këndvështrimin tim mendor, kështu që unë tashmë e konsideroj veten si një ngrënës të papërpunuar. Nuk e di

Machine Translated by Google

si te falenderoj. Nuk është e tepruar të them se jetën time ia kam borxh ty. Ti je Jezusi i kohës sonë, që u jep jetë të sëmurëve dhe gjysëm të vdekurve, dhe sa jetë e ëmbël me këtë!... Më duket e pabesueshme që dikush të lexojë librin tënd dhe të mos ndryshojë mënyrën e të jetuarit.

SADARAT, Abadan, Persi.

***

Pas botimit të vëllimit tim të madh në armenisht, të papërpunuara ngrënia ka fituar një ndjekës të konsiderueshëm në Armeni.

Jerevan, 24 mars 1961.

I nderuar zoti Hovannessian,

Biblioteka Qendrore e Akademisë së Shkencave të Armenisë ka marrë me falënderim vëllimin e parë të veprës suaj të titulluar Raw-Eating. Për të plotësuar kërkesat e lexuesve tanë të shumtë për veprën tuaj të titulluar “Ngrënia e papërpunuar”, ju lutemi na dërgoni pesë kopje të vëllimit të parë, duke qenë se dy kopjet e dërguara tashmë janë gjithmonë në qarkullim dhe ka vonesa të konsiderueshme në përmbushja e kërkesave të një numri të madh lexuesish”.

AKADEMIA E SHKENCAVE E ARMENISE,
H.MEKHERIAN, Drejtor i Seksionit Kompletues.

***

Jerevan, 20 nëntor 1961.

I nderuar zoti Hovannessian,

Ne kemi marrë dhjetë kopje të vëllimit të parë të veprës suaj të titulluar "Raw-Eating", paraqitur në bibliotekën tonë, për të cilën shprehim mirënjohjen tonë të sinqertë.

Jerevan, 16 qershor 1965:

Machine Translated by Google

Drejtoria e Bibliotekës Shtetërore të Armenisë dëshiron të shprehë mirënjohjen e saj të sinqertë për gjashtë kopje të librit tuaj me titull "Përgjatë shtigjeve të ushqimit të papërpunuar", të cilin ia keni paraqitur Bibliotekës.

Numri i njerëzve të interesuar për ushqimin e papërpunuar po rritet gradualisht dhe shumë prej tyre dëshirojnë të kenë librat tuaj. A mund të na lejoni të kemi disa kopje të tjera të botimeve tuaja?

MINISTRIA E KULTURËS, ARMENI,

BIBLIOTEKA SHTETËRORE AM MIASNIKIAN E REPUBLIKËS,

ARAZI TIRABIAN, Drejtor.

***

Më pas kam dërguar shpesh njëzet deri në tridhjetë kopje të librave të mi në këtë bibliotekë, pa pritur asnjë kthim apo shpërblim.
Fatkeqësisht, për shkak të problemeve dhe kufizimeve të vendosura ndaj njerëzve nga Bashkimi Sovjetik (diktatura kundër tregtisë private), unë i plotësoj të gjitha kërkesat për libra të marra nga Bashkimi Sovjetik krejtësisht falas, pavarësisht nëse kërkesa të tilla vijnë nga institucione publike apo nga individë.

Pjesë nga një letër e shkruar nga eminenti (poet armen), Hovhannes Shiraz:

Jerevan, 4 janar 1962.

I dashur Ter Hovannessian,

Ishte thjesht rastësisht që hasa në librin tuaj të admirueshëm me titull "Ngrënia e papërpunuar". Ju jeni të destinuar të bëheni shpëtimtari i madh i të gjithë këtij njerëzimi gjysmë mendjemprehtë. Zbulimi juaj, ngrënia e papërpunuar, është po aq i madh sa ai i Darvinit të madh; me të vërtetë, është më e madhe dhe më humanitare, jo, duhet të them më filantropike se të gjitha zbulimet e mëdha të shekujve të mëparshëm. Por, mjerisht, para jush qëndron një shkëmb i pathyeshëm. Sikur ky foshnjë i verbër, ky i ashtuquajtur njerëzimi, i cili është mashtruar për mijëra vjet, do të

Machine Translated by Google

ejani në vete, lëreni zjarrin dhe ju ndiqni në rrugën e matur që keni hapur, aty do të zhdukeshin aktet e dhunës nga brenda njeriut. Por njerëzimi, me gjithë këtë mori racash dhe fisesh, ende ngjitet fort pas zjarrit, ashtu siç ngjitet myshku pas shkëmbit. Ajo nuk e braktis ushqimin e saj të gatuar vdekjeprurës dhe nuk do ta braktisë akoma... Megjithatë, unë puth ballin tënd të pikëlluar dhe gëzohem me mendimin se ke lindur armen. Ti je vërtet i pavdekshëm..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Që në fëmijëri, shkruesi i letrës së mëposhtme, i ri studente, kishte vuajtur nga shumë sëmundje, duke përfshirë fruthin, skarlatinë, shytat (parotide), malarie, anginë, ftohje dhe katara të ndryshme, dhimbje veshi, dhimbje dhëmbi, kapsllëk, diarre, hemorroide, apendicit dhe inflamacion kronik të fshikëzës së tëmthit (kolecistiti). . Sot ngrënia e papërpunuar e ka çliruar nga të gjitha ato vuajtje, për të cilat ai shpreh mirënjohjen e tij në rreshtat e mëposhtëm:

Jerevan, 5 shkurt 1964.

Mësuesja ime e dashur, nuk kam fjalë për të shprehur ndjenjën e mirënjohjes dhe admirimit që po argëtoj ndaj jush prej muajsh tashmë, sepse të gjitha fjalët duken qesharake të papërshtatshme.

Me një lëvizje të vetme magjike ke ardhur t'i japësh fund makthit që përhumbi jetën time, ashtu siç, pa dyshim, do të bësh të njëjtën gjë edhe për njerëzit e tjerë, derisa vetë shkaku i atij makthi të zhduket - falë teje.

Ti erdhët për të larguar atë verbëri me sy të hapur, atë shurdhim me vesh të mprehtë dhe atë çmenduri të pavetëdijshme në të cilën isha zhytur, si gjithë të tjerët.

Ju erdhët me një llambë magjike për ta portretizuar kundër kasafortës së parajsës atë fytyrë që ishte vërtet e imja dhe për të cilën deri atëherë isha në gjendje vetëm të ëndërroja dhe të supozoja.

Machine Translated by Google

Përkulem para figurës suaj të shndritshme dhe ju përshëndes si njeriun e tij të cilëve ia kam borxh më shumë se dikujt tjetër.

Përulem para figurës suaj të shndritshme dhe ju përshëndes si heroin, emri i të cilit është sot vazhdimisht në buzët e atyre që ka shpëtuar, por nesër do të jetë në buzët e të gjithëve.

Përkulem para figurës suaj të shndritshme dhe ju përshëndes si një kryqëzues për qytetërimin e vërtetë, shkencën e vërtetë, përparimin e vërtetë dhe si luftëtar për një të ardhme të ndritshme, të qytetëruar, shkencore.

Armen Vshtuni, Perspektiva Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Jerevan, 29 mars 1964.

I dashur Hovanesian,

Vetëm disa rreshta për t'ju bërë të ditur se ngrënia e papërpunuar ka pasur një rekrut tjetër, arsyeja e të cilit për adoptimin e formës së re të të ushqyerit nuk bazohet në ndonjë ndjenjë dëshpërimi të shkaktuar nga ndonjë sëmundje ose një tjetër, por në idealet e frymëzuara nga mendimet tuaja të mëdha. .

Duhet të rrëfej se ka një sërë pengesash në rrugën time, sepse babai im është biolog, ndërsa vëllai im mjek, dhe në familjen time jam i vetmi që ushqehem me një dietë të ndryshme (normale). Tashmë janë nëntë muaj që kam kaluar në metodën e re të të ushqyerit dhe po gëzoj shëndet të shkëlqyer. Më duket se letra të tilla, që ju vijnë nga të gjitha anët e globit, do të shumohen në progresion gjeometrik dhe se nuk do të keni kohën e lirë të lexoni rreshtat e mirënjohjes që ju drejtohen. Zbulimi juaj do të shkojë në histori.

***

18 qershor 1965.

Machine Translated by Google

Po shkruaj nga Leningradi. Këtu po vazhdoj studimet në Konservator. Duke qenë gjithmonë me ju, ju dërgoj urimet e mia më të mira, me besimin se koha është në anën tuaj. Kontrollet mjekësore që më bën vëllai im gjithmonë japin rezultate të kënaqshme. Ndihem vërtet shumë mirë, ndërsa pesha ime vazhdon të rritet ngadalë, por me siguri.

H. SVATCHIAN.

***

Jerevan, 6 janar 1965.

I nderuar zoti Hovannessian,

Tani janë gjashtë muaj që jam duke ushtruar ushqimin e papërpunuar. Duke pasur njohja e plotë e pritjes së mrekullueshme që i është bërë librit tuaj në çdo pjesë të botës, nuk dua të hyj në detaje dhe të përsëris lavdërimet e zakonshme. Pa dyshim, konceptimi i të ngrënit të papërpunuar është fitorja më e madhe e arritur nga mendja njerëzore gjatë gjithë rrjedhës së qytetërimit.

Nuk dua të shkruaj për përvojat e mia personale, sepse, Duke lexuar ekstraktet e cituara nga ju nga letra të ndryshme vlerësimi, kuptoj se reagimet e mia janë në përputhje të plotë me reagimet e përjetuara nga konsumatorët e tjerë të produkteve ushqimore natyrale.

Rëndësi të veçantë kanë ndryshimet psikologjike që pasojnë menjëherë, nëse vërtet nuk i paraprijnë, reaksionet fiziologjike.

Më lejoni t'ju falënderoj për dhuratën unike që i keni bërë njerëzimit.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Mesazhi i Krishtlindjes nga një grua e re në Moskë:

Machine Translated by Google

Moskë, 20 dhjetor 1964.

I nderuar zoti Aterhov,

Me kënaqësi ju dërgoj përshëndetjet e sezonit, së bashku me falënderimet e mia personale dhe urimet e mia më të mira për fitoren e punës suaj të madhe dhe humanitare.

Ndjekja juaj, e cila është shëruar nga sëmundja e saj e gjatë dhe e rëndë e zemrës.

Më pas, në një letër prej dhjetë faqesh ajo jep historinë e saj të plotë sëmundje dhe shërim, përmbledhja e të cilave është më poshtë:

31 mars 1965:

Në nëntor të 1963-shit kalova në të ngrënit e papërpunuar. Që atëherë e kam nuk ka pasur asnjë moment dyshimi. Në ato ditë unë tashmë kisha një histori të sëmundjes së zemrës që shtrihej në një periudhë prej nëntë vjetësh.

Por më lejoni ta nis nga e para. Kur isha tetë apo nëntë vjeç i vjetër kam pasur një atak të reumatizmës. Pas kësaj, rreth dhjetë herë në vit merresha me laringit, grip dhe ftohje të çdo përshkrimi, të cilat në përgjithësi zgjasin gjashtë deri në dhjetë ditë. Gradualisht u zhvillua bajamet kronik. Në moshën katërmbëdhjetë vjeçare mjekët zbuluan lezione të valvulës mitrale në zemrën time dhe më vonë gjetën kardit reumatizmale. Në të pesëmbëdhjetë më hoqën bajamet. Vazhdimisht kam vuajtur nga dhimbje të zgjatura të zemrës, neuriti, dobësi dhe pagjumësi. Gjumi i shkurtër që pasoi orë të tëra mundimesh u shoqërua nga makthet e tmerrshme. Kur u zgjova natën, e kisha frikë errësirën. Në përgjithësi, tre ose katër muaj të vitit i kaloja në shtrat. Me shumë vështirësi ngjita një shkallë të vetme; Gjithmonë më kanë privuar shëtitjet, ushtrimet fizike, noti, udhëtimet, leximi dhe shumë kënaqësi e rekreacione të tjera.

Kam qenë gjithmonë nën kujdesin e mjekëve. Më 'shëronin' mjetet e piramidonit, aspirinës, antibiotikëve, analgjezikëve, vazodilatatorëve, gjumëtarëve dhe barnave të tjera të ngjashme. Organizmi im vazhdoi të protestonte në një

Machine Translated by Google

mënyrë befasuese kundër atyre masave dhe gjendja ime gradualisht u përkeqësua. Duke qenë i bindur për joefikasitetin e mjeteve të tilla, më në fund i hoqa dorë nga të gjitha.

Ju lutem më falni që të kam zënë vëmendjen me një minutë të tillë detajet. Më duket se do t'ju interesojnë, veçanërisht pasi ndryshimi ndodhi në një mënyrë mahnitëse. I hoqa dorë nga ushqimet e gatuara pa asnjë vështirësi. Ushqimi i papërpunuar më zgjoi një ndjenjë të këndshme pastrimi dhe lehtësie të brendshme. Pothuajse brenda natës zemra ime pushoi së më shqetësuari. Ndersa me pare ndieja dhimbje ne zonen e zemres jo vetem nje here ne jave, por thuajse cdo dite dhe me ORE TE FUNDIT, ne vitin e pare te ngrenies sime te gjalle nuk shkoja ne shtrat per asnje dite. , dhe dhimbjet në zemrën time ishin të kufizuara nga gjashtë në tetë dhembje MOMENTARE me pak pasoja.
Prej një viti e gjysmë nuk kam pasur asnjë atak gripi apo të ftohtë. Në muajt e parë, dhimbjet e kokës u zhdukën plotësisht. Por mrekullia më e madhe për mua ishte fakti që fillova të bie në gjumë brenda DISA MINUTAVE pasi u tërhoqa në shtrat. Kapaciteti im për punë u rrit; Disipimi im i dikurshëm, tensioni nervor dhe nervozizmi u zhdukën.

Në vjeshtë bëra një udhëtim për në Armeni dhe punova në "Matenadaran" (Depoja e dorëshkrimeve). Çfarë gëzimi ishte të ecje njëzet e pesë deri në tridhjetë kilometra në ditë në male dhe pastaj të kthehesh në shtëpi me gatishmëri të plotë për të përsëritur shfaqjen menjëherë. U bëra një qenie njerëzore e lirë, të cilën më në fund natyra e pranoi në gjirin e saj. Kjo është me të vërtetë një lumturi e madhe, për të cilën edhe një herë dëshiroj të shpreh mirënjohjen time të sinqertë.

Moskë, 16 gusht 1965. Shëndeti im vazhdon të më japë çdo kënaqësi, veçanërisht pasi organizmi im ka duruar sprova mjaft të rënda të tendosjes mendore dhe nervore (hipertensionit), si dhe lodhjes së konsiderueshme fizike të mbajtur gjatë udhëtimeve malore.

Së shpejti do të përfundoj vitin e dytë të ushqimit tim të papërpunuar. Nuk mund të mendoj më kurrë të tërhiqem nga ngrënia e papërpunuar. Pyetjet që ju kam bërë janë thjesht për ndriçim dhe nuk duhet të krijojnë

Machine Translated by Google

ju keni dyshimin më të vogël për të ardhmen time. Mbi të gjitha, për mua aspektet fizike të pyetjes kanë më pak rëndësi sesa bazat shpirtërore, të cilat kanë qenë gjithmonë të qëndrueshme dhe të palëkundshme.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moskë.

***

Meqenëse librat e mi nuk janë lehtësisht të disponueshëm në Bashkimin Sovjetik, të bindurit që hanë ushqime të papërpunuara atje përkthejnë përmbledhjet e botimeve të mia në rusisht dhe shpërndajnë kopje të dyfishta të tyre midis miqve të tyre. Shumë njerëz më pas i kopjojnë ato përmbledhje nga njëri-tjetri. *Më poshtë është një pjesë e një letre të gjatë të shkruar nga një grua e moshuar ruse që jeton në rrethin e Moskës:*

Khimki, 25 prill 1965.

Nuk mund të shprehem ose, më saktë, nuk mund të gjej fjalët e duhura me të cilën ju shpreh mirënjohjen time të pakufishme. Nuk ka asnjë shpërblim në këtë botë aq të denjë për të shpërblyer punën tuaj të shenjtë për shpëtimin e trupit dhe shpirtit të njerëzimit, 'ngrënjes së papërpunuar' tuaj. Përkulem para jush dhe jo vetëm para jush, por edhe para personit që më solli këtë recetë të çmuar për shëndetin, e përbërë nga disa pjesë të nxjerra nga libri juaj. Personalisht nuk kam pasur fatin të shoh librin tuaj. Shoku im - një ish mësues -

i kishte kopjuar jo drejtpërdrejt nga libri yt, por nga një fletore e një shoqeje të saj — gjithashtu ish mësuese, dhe është kjo zonjë që tani po ju shkruan këto rreshta, sepse shikimi im është i dobët. Unë mund të shoh vetëm me një sy dhe atë me një lupë, përndryshe duhet t'ju kisha falenderuar shumë më herët.

Unë fillova praktikën time më 15 shkurt dhe që nga ajo kohë nuk kam konsumuar asnjë ushqim të gatuar, madje as bukë... Më 15 gusht 1966 jam nëntëdhjetë vjeç. Jam më energjike se të gjithë miqtë e mi dhe këtë fakt e vërteton edhe të tjerët.

Karpovna Maria Ivanovna, Rr. Fevralskaya 12, Khimca.

Machine Translated by Google

***

Sundsvall, 12 gusht 1965.

I nderuar zoti Hovannessian,

Halla ime dhe bashkëshorti i saj, të cilët janë të dy mjekë në Jerevan, me emër Danielian, më shkruajnë se kanë nxjerrë një përfitim të madh nga rekomandimet tuaja dhe më nxisin ngrohtësisht të adoptoj metodën tuaj të të ushqyerit dhe të kurimit. Prandaj, nga ana ime do të doja të pyesja nëse mund të më dërgoni një kopje të punës suaj të titulluar "Raw-Eating", për të cilën ju falënderoj paraprakisht.

Jam mjeke gjinekologe nga Stambolli. Për dy vitet e fundit kam punonte në një spital në Sundsvall, Suedi. Është me shumë interes dhe krenari që do të lexoj librin tuaj dhe udhëzimet tuaja, nga të cilat shumë njerëz tashmë kanë përfituar kaq shumë."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moskë, 19 nëntor 1966.

I nderuar zoti Aterhov,

Jam çuditërisht i kënaqur me qartësinë dhe thjeshtësinë e mendimeve tuaja. A është vërtet e mundur të shpjegohet një zbulim kaq i madh në një mënyrë kaq të thjeshtë? 'O njeri! Natyra ju ka krijuar dhe ushqyer ju dhe qelizat tuaja me ushqim të papërpunuar. Për sa kohë që nuk jeni plotësisht të njohur me strukturën dhe aktivitetet funksionale të atyre qelizave, mos e prishni punën e tyre me anë të substancave të ndryshme të panatyrshme, helmuese.

Unë dhe gruaja ime jemi të dy studentë pasuniversitar. Unë jam një fizikan dhe ajo është një mjeke.

Ne jemi shumë të interesuar për punën tuaj...

Machine Translated by Google

MIKHEAL MINASIANI.

***

Jermook, 6 mars 1966.

Përshëndetje për ty, o shkencëtar i shkencëtarëve! Të fala, o mësues i njerëzimit!

Unë jam një asistent mjeku në Resortin Shëndetësor të Jermook in Armenia. Unë e kam praktikuar ushqimin e gjallë që nga 4 nëntori 1965, pasi jam bindur nga libri juaj. Jam i sigurt se do të shërohem me metodën që ju përhapni. Që nga viti 1947 kam vuajtur nga reumatizma, poliartriti dhe çrregullime të arterieve koronare. Që nga viti 1963, shëndeti im ishte përkeqësuar akoma më shumë, për shkak të një inflamacioni të rëndë të veshkave, nga i cili arrita të çlirohesha vetëm pjesërisht duke ngrënë shalqinj.

Nga dita e gjashtë e ngrënjes së papërpunuar ndjeva dhimbje të forta në kyçet e mia, por ato pushuan më pas... Gjatë reaksioneve që ndodhi për të ngrënit e gjallë, nuk e përjetova ënjtjen e kyçeve që më parë shoqëronte çdo sulm artriti. Nuk kam vuajtur as nga paroksizmat e etheve dhe të drogave që më shfaqeshin sa herë që gjendja e veshkave më rëndohej. Tani më pëlqen një gjumë shumë i shëndoshë dhe pulsi im ka rënë nga 120-140 në 90-

100 rrahje në minutë (në kushte sforcimi). Më kanë ikur dhimbjet e natës në zemrën time, zbokthi në kokë dhe djersa në këmbë. Unë kam humbur tashmë pesë kilogramë në peshë dhe dhimbjet e mia reumatike janë zhdukur. Ndihem mjaft mirë dhe forca ime vazhdon të rritet.

Gruaja ime dhe djali im gjashtëvjeçar gjithashtu po adoptojnë ushqimin e papërpunuar. Unë do të rrit djalin tim të tretë, tani një muajsh, ashtu siç e rrite ti vajzën tënde *Anahit.*

Mësuesja ime e dashur, unë kam punuar si ndihmës mjeku tetëmbëdhjetë vjeç dhe tani në moshën tridhjetë e shtatë vjeç jam gati të përfundoj kursin me korrespondencë në Institutin Pedagogjik. Megjithatë, është në librin tuaj që më në fund kam gjetur përgjigjet e një numri prej tyre

probleme që më mundojnë prej kohësh - përgjigje të cilat nuk i gjeja askund tjetër. "Një nga ato probleme është se përse foshnjat nuk mund të ecin si të vegjlit e kafshëve të tjera që nga dita e parë e lindjes së tyre. Tani jam i bindur se arsyeja për këtë dhe për shumë defekte të tjera fiziologjike tek fëmijët duhet të kërkohet në të gatuar ushqimi i konsumuar nga prindërit dhe paraardhësit e tyre.Sipas mendimit tim, pas tre ose katër brezash të papërpunuarve, të gjitha ato defekte do të jenë eliminuar.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armeni.

***

Motra ime më e madhe jeton në Jerevan. I dërgoj rregullisht pako të mëdha e librave, të cilat ajo ua prezanton atyre që janë të sëmurë rëndë ose që janë të bindur se janë të papërpunuar. *Këtu janë disa fragmente nga letrat e saj të shumta:*

“I dashur Arshavir, e di që kjo letër do t'ju japë një kënaqësi të madhe. Ushqimi i papërpunuar po bën përparim të shpejtë si në Jerevan ashtu edhe në provinca të tjera. Nuk kalon ditë pa më telefonuar apo vizituar dikush. Ata vijnë për të kërkuar këshilla ose për të kërkuar libra. Unë i prezantoj librat tuaj për ata që janë vërtet në nevojë. Ka një kërkesë të pakufishme për libra, të cilët kalojnë nga dora në dorë dhe shumë shpejt bëhen copë-copë. Unë jam shumë i shqetësuar për zakonin tuaj për të dërguar libra falas për të gjithë ata që pyesin. Si mund të përballoni shpenzime kaq dërrmuese?

Ju nuk mund ta kuptoni se sa pacientë shërohen duke ngrënë të papërpunuar, të cilët ju janë vërtet mirënjohës. Njerëzit këtu janë të gjithë humanitarë si ju. Sapo dikush rifiton shëndetin e tij të humbur, ai merr përsipër detyrën të shërojë të afërmit e tij të sëmurë dhe kështu pesë ose gjashtë të tjerë shërohen nga çrregullimet e rënda. Më pas vijnë tek unë dhe tregojnë përvojat e tyre. Njerëzit të cilët nuk mund të lëvizin një hap tani janë në gjendje të ecin dhjetëra kilometra.

Machine Translated by Google

Një nga ata pacientë kishte vuajtur nga edema e duarve dhe këmbët për njëzet vjet, dhe peshonte jo më pak se 115 kilogramë. Pasi adoptoi një dietë me ushqim të papërpunuar, ai humbi 10 kilogramë në 20 ditë. Djali i tij tha: 'Babai im, i cili më parë nuk ishte në gjendje të lëvizte duart dhe këmbët, tani ecën si fëmijë.' Ata të bekojnë vazhdimisht ty dhe Anahit. Një pacient tjetër kishte vuajtur nga inflamacioni i kordave vokale, me një humbje pothuajse totale të zërit. Ai tani e ka rikuperuar plotësisht shëndetin e tij pas një diete të papërpunuar prej vetëm një muaji e gjysmë. Përsëri, një i ri 28-vjeç pati mbytje të veshkave, të shoqëruar me rënie të përgjithshme të të gjithë trupit. Gjendja e tij ishte aq e rëndë saqë të gjitha shpresat ishin braktisur për të, por ai tani është mjaft mirë falë ushqimit të papërpunuar. Ka kaq shumë raste të ngjashme sa është krejt e pamundur të shkruash për të gjitha. Sipas vlerësimeve të tyre, vetëm në Jerevan tani ka 2500 ngrënës të papërpunuar, shumë prej të cilëve prej kohësh ishin sëmurë rëndë, por tani gëzojnë shëndet të përsosur. Njerëzit shërohen nga sëmundjet e zemrës, konkrecionet e kripura, presioni i lartë i gjakut, ulçera e stomakut, inflamacioni i veshkave, mëlçisë dhe fshikëzës së tëmthit, gurët dhe shumë çrregullime të tjera shumë serioze.

Unë vetë isha shumë i sëmurë. Vuaja nga presioni i lartë i gjakut me zhurmë në vesh dhe kisha inflamacion të mëlçisë. Më dilte gjak nga hunda dy-tri herë në ditë, ndihesha i dobët dhe flija keq. Zemra ime ishte në një gjendje kaq të keqe sa çdo natë pyesja veten nëse duhet ta shihja përsëri dritën e ditës. Por tani fle aq shpejt sa nuk dëgjoj familjen të shkojë në punë në mëngjes. Në të vërtetë, ndonjëherë ndjehen të shqetësuar kur zgjohem shumë vonë, duke menduar se duhet të jem i sëmurë. Jam dobësuar shumë dhe sado të eci, nuk ndihem i lodhur - për habinë e madhe të të gjithëve.

Ngrënësit e papërpunuar kultivojnë marrëdhënie miqësore me njëri-tjetrin. Një mbrëmje më ftuan në shtëpinë e kolozianëve. *(Z. Colozian është një piktor veteran në Jerevan. Historia e familjes së tij është vërtet shumë interesante. Ai vetë vuante nga ulçera kronike e stomakut, e shoqëruar me hemorragji. Refuzimi për të pranuar mjekësi në*

Machine Translated by Google

spital, ai kaloi në ushqim të papërpunuar dhe u shërua plotësisht nga sëmundja e tij. Gruaja e tij kishte një infeksion mykotik (blastomikozë). Pas katër muajsh ushqim të papërpunuar, thonjtë e saj filluan të rriteshin dhe kolla e saj u zhduk. Vajza e tyre u martua, e kaloi shtatzëninë duke ngrënë të papërpunuar dhe lindi fëmijën e saj pa asnjë gjurmë gjakderdhjeje, tani ajo po e rrit fëmijën e saj me ushqim të papërpunuar.)

Kishte tridhjetë e dy të ngrënësit e plotë, përveç të tyre familje me katër anëtarë. Fjalët më mungojnë të përshkruaj mirëpritjen që mora prej tyre. Ata kishin përgatitur një tryezë shumë të bukur dhe të bollshme, të ngarkuar me sallata të gjalla të shijshme, pesë ose gjashtë lloje tartash të papërpunuara jashtëzakonisht të shijshme, njërën prej të cilave e kishin quajtur Anahit, një 'pilau' i veçantë me misër indian të zbukuruar me fruta të thata të njomura në ujë. dhe të gjitha llojet e frutave dhe arrave të freskëta. Në fund sollën një pjatë të shijshme me grurë të përzier, tërshërë, arra, rrush të thatë.

Të gjithë të ftuarit ishin mjekë, artistë, muzikantë dhe pedagogë. Ata mbajti disa fjalime. Më në fund doli se ishte përvjetori i tridhjetë i dasmës së zotit dhe zonjës Colozian.

Një numër mjaft i madh mjekësh janë bërë të papërpunuar. Një mjek i ri dhe gruaja e tij, e cila ishte gjithashtu mjeke, erdhën të më vizitonin nga qendra shëndetësore në Jermook. Më thanë se kishin dyzet deri në pesëdhjetë pacientë në ditë, të cilët të gjithë kishin nevojë për librat e tu. Ata më siguruan se kërkesa për librat e tu mund të shkonte në mijëra. Mjeku në Spitak kishte mbajtur një leksion për kolerën, në fund të së cilës kishte folur për ushqimin e papërpunuar dhe i kishte këshilluar auditorit të merrte një kopje të librit tuaj dhe, pasi ta lexonte me kujdes, t'i zbatonte rekomandimet e tij.

Një mjek i nderuar gjashtëdhjetë e katër vjeç erdhi tek unë nga Kirovakani. Ai më tha se kishte qenë i sëmurë rëndë, por se, së bashku me gruan e tij, kishte adoptuar ushqimin e papërpunuar më shumë se një vit më parë dhe si pasojë e kishte rikuperuar shëndetin. Ai gjithashtu më tha se Drejtori i Katedrës së Higjienës Ushqimore në Institutin e Mjekësisë në Jerevan, Dr. A. Harootiunian* kishte mbajtur një leksion në Kirovakan në prani të mjekëve, pacientëve dhe, mbi të gjitha, të ngrënësve. Në fund të ligjëratës,

Machine Translated by Google

çështja e të ngrënit të papërpunuar kishte dalë për diskutim. Një numër njerëzish të papërpunuar, të cilët ishin shtrirë në spitale për muaj të tërë pa asnjë rezultat dhe tani ishin shëruar nga ngrënia e papërpunuar, kishin kërkuar që të shqyrtoheshin të dhënat e tyre spitalore dhe të bëheshin krahasimet e duhura me gjendjen e tyre aktuale. Ata gjithashtu kishin dashur të dinin pse folësi kishte kritikuar publikisht ushqimin e papërpunuar pa shqyrtuar faktet përkatëse. Madje, një nga ngrënësit ishte ngritur në këmbë dhe kishte pyetur mjekun Kirovakan nëse e njihte. Pas marrjes së përgjigjes negative, ai kishte vazhduar: “Unë jam pacienti, rastin e të cilit e konsiderove si mjaft të pashpresë dhe të cilin e lëshove nga spitali për të vdekur në shtëpi. Dhe sot, falë ushqimit të papërpunuar, jam në shëndet të përsosur'. Doktori kishte qëndruar i shtangur”.

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Ky njeri (Harootiunian) kishte futur më parë një artikull në a gazeta e quajtur "Komunist"!! botuar në Jerevan (1964, Nr. 17I), në të cilin pa i mohuar plotësisht përfitimet e ngrënjes së papërpunuar! Ai e kishte kufizuar përdorimin e tij vetëm në raste të kufizuara të disa sëmundjeve, dhe në të njëjtën kohë ai kishte lavdëruar proteinat e dëmshme shtazore dhe vitaminat artificiale. Së fundi, ai i kishte paralajmëruar lexuesit e tij që të mos ushqeheshin me ushqime natyrale pa këshillën e mjekut. Këtyre pohimeve unë u kam dhënë tashmë një përgjigje dërrmuese në veprën time armene të titulluar "Përgjatë shtigjeve të ngrënjes së papërpunuar".*

***

Kjo zonjë është vjehrra e këngëtares së famshme armene (Ofelia Hambardzumyan), një zonjë shumë inteligjente që më ka shkruar trembëdhjetë letra deri më tani, disa prej tyre do t'i përmend si më poshtë:

20 nëntor 1966:

I nderuar zoti Hovannessian,

"Pothuajse dy muaj më parë, lexova librin tuaj të ngrënit të papërpunuar, i cili m'u dha hua vetëm për një ditë, me një emocion, entuziazëm dhe shije, fjalë për fjalë, saqë stilolapsi nuk është në gjendje dhe nuk mund ta përshkruajë. Në të kaluarën, isha verbërisht

Machine Translated by Google

duke nxituar drejt vdekjes, me shenjën e një trupi të rremë të ngjitur në fytyrën time për shumë vite. Por ajo u zhduk herët gjatë ngrënies së papërpunuar.

Ende nuk kisha mbaruar së lexuari librin tuaj mjeshtëror, kur dërgova në koshin e plehrave të gjitha shishet dhe kapsulat e ushqimeve të gatuara dhe ilaçeve që nuk u ndanë nga unë. Ishte ditëlindja ime e 61-të kur pranova këtë dhuratë nga ju dhe vendosa të isha një vegan i papërpunuar. Nuk do ta harroj kurrë këtë ditë; Ju mund ta merrni me mend shumë mirë se çfarë ndryshimesh ndodhën në trupin tim të shkatërruar. Vitet e kaluara, nën presionin e sëmundjeve të ndryshme, kam pasur një jetë të trazuar. Sidomos sëmundja mbytëse e quaterit dhe dhimbjet e nervit shiatik të padurueshëm më kishin vjedhur gjumin. Pasi u çlirova nga shtrëngimi mizor i sëmundjeve, u bëra një person aktiv, i fortë dhe i fortë dhe vrapova si dre gjatë gjithë ditës. Nuk gjej fjalë për të shprehur mirënjohjen time; O gjeni i gjenive, miku im i dashur...

Ju lutemi pranoni përshëndetjet e një shoqeje të largët, e cila është krenare që është e fundit emri është i njëjtë me ty (Ter Hovannessian). Tani nuk e duroj dot se si njerëzit futin substanca toksike në trupin e tyre? Vuaj kur kujtoj se si, si pasojë e injorancës, i ftoja të dashurit e mi në shtëpinë time dhe u jepja ushqime të gatuara me duart e mia.

Para se të haja të papërpunuara, rrahjet e zemrës më njoftuan për një goditje, e cila për mendimin tim konsiderohej një vdekje e këndshme dhe e lehtë, por tani dua të jetoj për të lexuar me sytë e mi dhe të dëgjoj me veshët e mi se emri i vëllait tim është në gjuhët e gjithë botës. Puna jote është e mençur, ushqimi i gatuar duhet përmbysur, fitorja do të të vijë.

2 gusht 1967:

"Tani i dërgoj krejtësisht të shëndetshëm dhe të begatë, si një njeri i vërtetë ti letra ime e tretë. Ndjenjat e zemrës sime janë aq të shumta sa nuk jam në gjendje t'i shkruaj në letër; Të kam borxh shëndetin tim të tanishëm, o shpëtimtar i njerëzimit, o vëllai im i dashur, a mund të të quaj vëllai im?

Kur nuk mora përgjigje nga ju për dy letrat e mia të mëparshme, huazova librin tuaj të madh nga miqtë e mi dhe e kopjova të gjithë në tre fletore të trasha. Tani kjo kopje po ndryshon duart. Më vonë mora vesh se ke dërguar libra dhe letra, por nuk më kanë arritur.

Këtu, numri i besimtarëve në veganizmin e papërpunuar po rritet dita ditës ditë; Mes tyre ka edhe mjekë. Shumica prej tyre vijnë tek unë për

Machine Translated by Google

disa pyetje, unë promovoj ushqimin e papërpunuar; Bëj ëmbëlsira, hallva, sallata dhe dolme të papërpunuara dhe ua tregoj njerëzve, shtyp udhëzimet e tyre dhe ua shpërndaj njerëzve, shkruaj emrin tuaj në ëmbëlsirat me rrush të thatë; Bleva një nga këto ëmbëlsira për motrën tuaj. Ajo qau, më përqafoi dhe më tha: "Nga sot jemi dy motra, dera e shtëpisë sime është gjithmonë e hapur për ju". Ajo më dha vëllimin e dytë të librit tuaj.

Takoj shpesh motrën tuaj, lexoj letrat dhe dokumentet tuaja, shikoj fotot, i pashë me shumë dhembshuri fotot e dy fëmijëve tuaj të tretur nga ushqimet “fortifikuese” dhe barnat “efektive”; Ata janë sakrifikuar, por sot mijëra njerëz janë shpëtuar nga vdekjet e sigurta dhe dërgojnë përshëndetje në kujtim të tyre. Gjenitë e mëdhenj në të kaluarën e kanë lënë punën e papërfunduar për shkak të këtij lloji ushqimesh dhe ilaçesh dhe janë zhdukur... dhe këtë sekret e keni zbuluar vetëm ju. Le të jetë memec gjuha që guxon t'i mohojë këto fakte.

Tani më lejoni të flas pak për veten time. Unë mendoj se do të ishte interesante që ju të dini se si isha përpara se të filloja të haja ushqime të gjalla dhe si jam tani. Isha shtatëmbëdhjetë vjeç kur pata dhimbje të forta në anën e djathtë të shpinës. Mjekët nuk mund ta kuptonin shkakun dhe vetëm më bënë të ndihesha rehat me ilaçet dhe masazhet. Pas gjashtë vjetësh, më në fund më dërguan në spital duke vdekur. Doli që veshka ime e djathtë është plot me gurë dhe qelb. Profesori që më operoi veshkën ishte një intelektual që po të ishte gjallë do të kishte firmosur zbulimet tuaja me të dyja duart; Më tha se mjekët të kanë ngrënë gjysmën e veshkës për shkak të masazheve dhe barnave të dëmshme dhe qeshi. Ai më urdhëroi të harroja përgjithmonë të haja mish, vezë, turshi, ujë mineral dhe ushqime të kripura dhe të haja më shumë perime dhe fruta.

Këtë urdhër e ndoqa për dy-tre vjet, kur u ndjeva më mirë, fillova të ha përsëri gjithçka. Pak nga pak më shtohej oreksi dhe më shtohej pesha dita ditës; Si të tjerët, edhe unë mendova se kjo ishte një shenjë e shëndetit, por doli të ishte e kundërta. Fillimisht filloi një dhimbje koke e fortë, më pas m'u frynë këmbët dhe në moshën dyzet e katër vjeç, dhëmbët artificialë u zëvendësuan me dhëmbë natyralë. Pesha ime e trupit arrinte tetëdhjetë e dy kilogramë; Mungesa e frymëmarrjes, kolla kronike, palpitacionet dhe stomaku i thartë më rrethuan. Më vonë u shfaq një goiter, e cila

Machine Translated by Google

më rrethoi qafën si një vezë e fortë. Mjekët donin të operonin, por unë nuk pranova. Më pas, dhimbjet e nervit shiatik, arterioskleroza, presioni i gjakut, hemorroidet, përdhes etj., më kishin dobësuar të gjithë trupin deri në atë masë sa nuk mund të ecja.

Dhoma ime ishte si një farmaci me tableta aspirinë, piramiden, valokardin, milokardinë, analgin, beloid, kapodiazit dhe helme të tjera, që përbënin gjysmën e ushqimit tim. Isha i zhgënjyer nga mjekët dhe ngaqë të gjithë thoshin se këto simptoma lidhen me moshën, mendova se më kishte ardhur fundi i jetës. Isha i lodhur nga kjo botë dhe doja që një goditje e thjeshtë t'i jepte fund këtyre poshtërimeve. Nuk më kishte shkuar kurrë në mendje që mund të shfaqej një mrekulli dhe të më shpëtonte nga ky makth. Por kjo është e bashkuar. Tani djalli shtatëmbëdhjetë kilogramësh është zhdukur (letërshkruesi harron se trupi i saj origjinal ka grumbulluar shtatëmbëdhjetë kilogramë qeliza të freskëta dhe të shëndetshme gjatë kësaj periudhe të ushqyerjes së papërpunuar, domethënë djalli nuk ishte shtatëmbëdhjetë kilogramë, por tridhjetë e katër kilogramë dhe ndoshta edhe më shumë) dhe une eci nga nje skaj i qytetit ne skajin tjeter te qytetit me nje peshe reale prej gjashtedhjete e kater kilogramesh dhe ngjitem 132 shkallet e fabrikes se konjakut me bagazhe te renda tek vajza e motres sime qe eshte ne klinike atje dhe sepse punetoret dhe mjekët e atjeshëm janë njohur plotësisht me gjendjen time të mëparshme, janë të habitur. Sidomos kur ma marrin presionin e gjakut dhe shohin trembëdhjetë në vend të nëntëmbëdhjetë. Kjo do t'i bëjë ata të ndryshojnë mendimin e tyre dhe në fakt e vërteta fiton. Unë përgatis ushqim të shijshëm të papërpunuar vegan në shtëpinë time dhe ua çoj atyre, ata hanë dhe them: "Hovannessian i dërgon librat e tij në të gjithë botën falas. Unë gjithashtu i trajtoj njerëzit me ushqim të papërpunuar, ha sa të duash". Kam dhjetë muaj që jetoj në këtë lumturi...

Dua të them disa fjalë për detoksikun tim. Dhimbjet e sëmundjeve të mia ishin aq të forta sa nuk i ndjeja reagimet e para të detoksifikimit, vetëm sa më shumë haja aq më shumë nuk ngopja. Në anën e majtë të trupit tim u shfaq një skuqje e kuqe, e cila ishte gjithashtu e dhimbshme, por shpejt u zgjidh. Lëkura ime u tha në disa vende, u kruajt, mori zbokth dhe u bë më mirë; Ngjyra e urinës sime ishte herë e kuqe e ndezur dhe herë e bardhë dhe e trashë, por tani është e qartë si uji. Kisha disa dhimbje koke të forta që u përmirësuan vetë. Që në ditën e parë të ushqimit të papërpunuar, harrova se ka ilaç në këtë botë. Nuk mund ta besoj këtë

Machine Translated by Google

flokët e mi të bardhë tani janë gri dhe po kthehen në ngjyrën e tyre origjinale."

Letra nr 12 - 7 maj 1971

“Kam kaq shumë lajme sa nuk di ku të filloj e ku të mbaroj. Një ditë shkova në spital për disa punë administrative, pashë një mjeke që mbante librin tuaj në dorë, duke mbledhur disa mjekë të tjerë rreth saj. dhe duke shpjeguar me entuziazëm se si kunati i saj shpëtoi nga sëmundja e rëndë e veshkave nga veganizmi i papërpunuar. Më pas ajo tha: "Në këtë libër është edhe letra e vjehrrës së Ofelia Hambarsoumian." Duket se ajo Nuk me njeh. E shikova librin dhe pashe qe ishte nje fotokopje e te njejtit liber qe kisha firmosur dhe ua kisha dhene njerezve. Meqenese libri juaj eshte shume i rralle, do te fotokopjohet qe te mund ta perdorin me shume njerez. doktoresha më njohu, më kërkoi që një ditë të shkoja të vizitoja një pacient, unë shkova ditën që kishim rregulluar.
Ish-pacienti i quajtur Ozonian, tashmë plotësisht i shëndetshëm, kishte organizuar një festë luksoze; Ai është veteriner, gruaja e tij është mjeke, vëllai i tij është profesor universiteti, gruaja e tij është gjithashtu mjeke, disa gazetarë dhe disa brumëngrënës të rinj janë mbledhur së bashku. Dr. Abajian nga Kirovakani, hyri me disa ndjekës të rinj të ngrënit të papërpunuar.

Ozoniani shkroi një letër në adresën tuaj të vjetër një vit më parë kur ishte i sëmurë rëndë, por mendoj se nuk ju ka ardhur. Kjo letër është aq interesante dhe e vlefshme sa po e kopjoj dhe po jua dërgoj. Siç mund ta shihni në letër, ai ishte aq i sëmurë një vit më parë sa u zhgënjyen prej tij, por tani ai po e bën punën e tij plotësisht me shëndet; ***Letra e Ozonëve:***

ÿ *"Nuk di ne cfare gjuhe te shpreh habine dhe respektin tim per ju qe jeni filantropi dhe shkencetari me i madh i kesaj epoke. Edhe pse si pasoje e semundjes se veshkave jam aq i dobet sa nuk arrij te shkruaj. disa fjalë edhe për të afërmit e mi më të afërt, por po ju shkruaj me gjithë gëzim, ju jeni i vetmi person në të gjithë botën që mund t'i shkruaj, por nuk mund të mos shkruaj, vëllai im solli librin tuaj dhe këmbënguli që E lexova, u ula në shtrat për të mos e ofenduar dhe me ngurrim nisa të lexoj librin që ishte shkëputur nga leximi shumë; por nuk mund të hiqja dorë nga ky libër magjepsës.*

Machine Translated by Google

sepse gjuha e saj e mprehtë dhe plot pasion, si dhe mendimet tuaja të thella dhe të hekurta, magjepsën gjithë qenien time. Ishte vdekja tragjike e këtyre fëmijëve që ju dërgoi në bodrumet e fshehura të oqeanit shkencor në kërkim të së vërtetës. Trishtimi i thellë bëri që të bëhesh dielli i biologjisë. Për këtë, njerëzimi u ka borxh dy fëmijëve tuaj dhe emrat e tyre do të mbeten gjithmonë në kujtesën e kombeve. Pasi lexova librin tuaj, menjëherë u hodha dhe pa pritur rezultatin shërues, ju shpreh mirënjohjen time. Sepse isha i sigurt për vërtetësinë e deklaratave tuaja; Meqenëse jam veteriner dhe njoh shumë biologjinë, mund ta kuptoja më mirë madhështinë e fjalëve tuaja. Të gjitha idetë e shkencës biologjike, të cilat ishin rrënjosur thellë në trurin tim për dekada, ndryshuan brenda një dite. Jam i sigurt se e ardhmja do të përkulet para madhështisë suaj, sepse asnjë zbulim i madh nuk është fshehur ndonjëherë. Unë jam 40 vjeç. Kam nefrit kronik, gjendja ime është shumë e rëndë. Nitrogjeni i gjakut tim është 65-90 dhe nuk ulet.

Shtrirë në shtrat, vetëm duke marrë frymë për ty, jam i sigurt se do të jem mirë. Do të jem borxhli ndaj nënës sime që më ka lindur dhe ju jam borxhli për vazhdimin e jetës sime, përgjithmonë..."

Një tjetër lajm interesant: një nga gazetarët e revistës "Science & Life" erdhi në Jerevan nga Moska për të kryer kërkime mbi zhvillimin e krijesave të gjalla.

Në shtëpinë e një gazetari të ngrënës së ushqimit janë mbledhur disa mjekë dhe brumëngrënës me përvojë dhe ai ka shkruar një raport. Më kërkoi dhe më 15 nëntor 1971, letra me numër 13 (i kisha shkruar një letër të detajuar redaktorit të gazetës "Avangard") me sa duket pati efekt, sepse më njoftuan me telefon se një specialist i sëmundjeve të aparatit tretës. sistemi, profesor Jivan Shmavonyan , donte të më takonte mua dhe disa të tjerë që hanë brumëra. Çfarë mund të bëja veçse të bëja një festë për ata që konsumojnë ushqime. Disa ditë para festës mora një pushim nga zyra dhe pa asnjë siklet u përpoqa të shtroja një tavolinë që do të ishte e re edhe për ngrënësit e gjallë.

Bukë të papërpunuara, biskota, basaq, si dhe reçel të ndryshëm të papërpunuar nga gjethet e luleve, kokrrat e shegës, madje edhe nga arra jeshile që bëj çdo vit në pranverë dhe gjithashtu me sallata të ndryshme, kisha dekoruar.

Machine Translated by Google

tre tavolina të mëdha aq shumë sa është e vështirë të thuash. Për një kohë askush nuk guxoi të prekte tre ëmbëlsirat e mëdha mbi të cilat shkëlqen emri juaj. Më në fund, e preva dhe e luajta. Tavolina rënkoi nga pesha e frutave dhe lëngjeve të frutave!



*Në mes shihet motra e Aterhovit (Siranush BabaKhanian), në të majtë profesori **Shmavonyan** dhe pas saj qëndron Haikanush Ter Hovannessian.*

Takimi u caktua më 24 tetor 1971 në orën 16:00. Dy orë më parë, dërgova të thërrisnin motrën tuaj që të ardhurit e parë të shtrëngonin duart me të si përfaqësuesen tuaj. Fillimisht hyri vetë profesori i nderuar dhe më shtrëngoi dorën me të dyja duart me fytyrë të qeshur dhe takoi motrën tuaj me shumë respekt. Në një moment tjetër, të gjithë të ftuarit e ngrënës ishin mjekë, profesorë universiteti, gazetarë, mësues etj., nja dyzet e pesë veta hynë menjëherë. Unë u trondita, pikërisht atëherë Dr. Abajian mbërriti në makinën e tij me katër zonja të shkathëta dhe gazmore nga Kirovakani; Fillimisht ai foli për sëmundjet e tij dhe ju falënderoi për largimin nga këto sëmundje dhe ju uroi më të mirat për ju dhe shëndetin tuaj.

Pastaj të gjithë gjallëngrënësit mbajtën një fjalim njëri pas tjetrit dhe dhanë një shpjegim të hollësishëm për sëmundjet e kaluara dhe shëndetin aktual. Profesori ishte ulur i qetë, duke dëgjuar me vëmendje dhe duke bërë shënime në fletoren e tij. Shumica e të ftuarve nuk e njihnin, kur ai u ngrit në këmbë dhe u prezantua pasi mbaruan raportet e gjallëngrënësve.

Machine Translated by Google

të gjithë u ulën dhe filluan të dëgjonin në heshtje. Filloi të fliste ngadalë për qëllimet dhe planet e tij.



Një nga profesorët e universitetit lexon letrën e Hovannessian. Dr. Abajian është ulur në anën e majtë.

Ai tha: "Hovannessian në fakt ka bërë një punë të madhe. Histori tregon se shkencëtarët më të famshëm vinin nga njerëz të zakonshëm; Edhe pse Hovannessian nuk është mjek, por me zbulimin e tij, ai qëndron mbi mjekët dhe ka të drejtë të jetë shkencëtar. Edhe pse ka armiq, por e vërteta është se ai fiton. Të gjithë ju keni thënë, cituar, por këto fjalë mbeten me ju. Ju duhet të organizoni një popullatë, të merrni statistika të të gjithë ngrënësve të gjallë, të përcaktoni se çfarë sëmundjesh kanë pasur në të kaluarën dhe në çfarë gjendje janë tani dhe të na jepni këto dokumente." Sipas propozimit të tij, u zgjodh një komision prej 15 personash. dhe në të ishte regjistruar edhe emri im, vendosëm që një herë në tre muaj të formojmë një mbledhje të tillë.

Profesori tha se ai mendoi të krijonte një sanatorium për vegan, po ashtu u fol për krijimin e një restoranti ravo-vegan.
Si përfundim, me kërkesën e profesorit, unë paraqita disa fotokopje të letrave tuaja, të letrës së qeverisë indiane, të

Machine Translated by Google

letrën që i kisha shkruar "Avangardit" dhe letrën e Ozonian dhe Makarian. Ai i hëngri të gjitha sallatat dhe pjatat e tjera me shumë kënaqësi dhe pyeti se si t'i përgatiste. I shpërndava të ftuarve dhjetë kopje të formularëve të sallatave që kisha. Ky nuk është një nga versionet që ju dërgova, ky është krejt i ri dhe i kompletuar.

Takimi ka zgjatur nga ora 16:00 deri në orën 21:00. Kur u largua, profesori më dha mua një nga kartat e tij mua dhe një tjetër Siranushit dhe na kërkoi që të jemi gjithmonë në kontakt me të. Ai i tha Siranushit: "Dëshiroj shumë të shoh vëllanë tënd, të konsultohemi dhe të përgatisim bashkërisht një plan efektiv për të arritur shpejt në destinacion. Është e vështirë të marrësh leje për të udhëtuar jashtë vendit; Shkruaj vëllait tënd, ndoshta ai mund të përdorë ndikimin e tij. për të përgatitur një ftesë"

Adresa e profesorit: **Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian nr. 17, Jerevan."**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Letër nga qeveria e Indisë:

Shërbimi Informativ Indian - TS Kanwar

Teheran, 4 janar 1971, Ambasada e Indisë. bashkëpunëtor i shtypit

"Siç jemi informuar, ju keni botuar një libër me titullin "Ngrënia e papërpunuar". Ju mund të informoni se qeveria e Indisë ka caktuar një komitet vendimmarrës për Nature Cure, i cili kryen studime mbi përparimin dhe zhvillimin e Nature Cure.
Libri juaj i është dhënë këtij komisioni, i cili e njeh dhe mendon se do të ishte një punë e mirë. Prandaj, Ministria e Shëndetësisë dhe Planifikimit Familjar të Indisë po mendon ta shesë këtë libër të madh me çmim të ulët (vetëm pesë rupi) për ta shpërndarë. Ata nuk do të përfitojnë nga shitja e këtij botimi.

Do të ishim shumë mirënjohës nëse na jepnit leje qeveria e Indisë ta botojë këtë libër në anglisht dhe në dymbëdhjetë gjuhë të tjera vendase.

Gjithashtu, ju lutemi na tregoni nëse ky libër është përditësuar që nga viti botim i vitit 1967. Apo dëshironi ta modifikoni në të ardhmen e afërt?

Machine Translated by Google

Prandaj, do të jemi mirënjohës nëse kemi lejen e nevojshme që të mund ta botojmë këtë libër në Indi”.

TS Kanwar.

Është institucioni shëndetësor më aktiv në Indi, i themeluar në vitin 1964 nga Mahatma Gandhi. Ata shpërndajnë rregullisht librat dhe buletinet e mia në Indi. Ministria e Shëndetësisë së Indisë është njohur me librin tim nga ky institucion. Ja disa pjesë nga letrat që më ka shkruar drejtori i atij institucioni:

“Kisha lexuar për ju pesë vjet më parë në revistën britanike vegjetariane, të cilës nuk i kushtova shumë vëmendje dhe pothuajse e kisha harruar; Deri në muajin e kaluar, një zonjë meksikane që drejton një sanitar atje qëndroi me ne për tre javë dhe foli shumë për ushqim të papërpunuar. Që atëherë, unë jam përpjekur me padurim të kontaktoj me ju dhe të porosis një libër, por si mund ta gjeja adresën tuaj? Por disa ditë më parë erdhën tek ne dy njerëz të cilët prej pesë vitesh ushqehen me ushqim të papërpunuar dhe më dhanë tuajën Ky institut u themelua nga Gandi dhe unë pata fatin të punoja atje për dhjetë vjet gjatë viteve të fundit të jetës së tij.

QENDRA NATYRE KURE, Uruli- Kanchan, Indi

Presidenti i Shoqërisë Vegane të Izraelit, kryeredaktor i "Nature and Revista Shëndeti”:

“Faleminderit shumë për buletinet e dërguara, ne përpiqemi t'i marrim për ata që duan t'i përdorin më shumë. Ne kemi shitur njëqind vëllime të librave tuaj deri tani; Në një vend të vogël ku shumica e popullsisë nuk di anglisht, shitja e kaq shumë librave është me të vërtetë një sukses i madh. Po ju dërgoj një kopertinë të revistës “Natyra dhe Shëndeti” (TEVA UBRIUT), në të cilën është printuar edhe fotoja e bukur e Anahit gjashtëvjeçare. Tani po përgatis një artikull për ta printuar me një foto të Anahit dymbëdhjetë vjeçar”.

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Izraeli

Ky mjek është presidenti i Shoqatës Britanike Vegjetariane, i cili ka një praktikë në Londër, dhe pasi lexoi librin tim, ajo ishte

Machine Translated by Google

e bindur dhe u jep adresën time pacientëve të saj dhe u përshkruan librin e ushqimit të papërpunuar. Letra e mëposhtme e vërteton këtë:

"E lexova librin tuaj për ushqimin e papërpunuar. Dr. Lato më përcaktoi një dietë ushqimore të papërpunuar për të trajtuar kancerin tim. Ai më dha adresën tuaj që të mund ta porosisja librin prej tij. Do të dërgoj dhjetë dollarë me postë dhe ju lutem më dërgoni tre libra dhe gjashtë buletine".

Zonja Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Londër, W. 2

Znj. VERA STANLEY ALDER:

“I dashur mik i lavdishëm, e lexova me kujdes librin tuaj dy herë dhe e ndjeva këtë ky libër do të hapë një epokë të re për njerëzimin. Është shumë e nevojshme të vendoset ky libër para syve të njerëzve që më në fund të ketë një gjallëri të përgjithshme në botë. Ju jeni një gjeni që keni mundur të njihni të vërtetën e thjeshtë dhe të përsosur dhe ta shpjegoni atë më saktë se të gjithë dietologët, librat e të cilëve kam lexuar deri tani.

Prej vitesh u kam theksuar njerëzve se njeriu është frytdhënës dhe kështu do të zgjidhen problemet e botës dhe do të krijohet një botë e artë. Motoja juaj (“mos gatuaj”) eliminon të gjitha arsyet, masat, moderimin, me një urdhër të thjeshtë dhe bazë. Ju do të eliminoni statistikat dhe kështu me radhë që janë diskutuar deri më tani, dhe në vend të tyre do t'u siguroni njerëzve shëndet dhe lumturi të vërtetë.

Zbulimi juaj, si zbulimi i elektricitetit, është vepër e një gjeniu dhe ndoshta njerëzit që ju kuptojnë janë gjithashtu gjeni.

Unë do të bëj gjithçka që duhet për ta bërë librin tuaj të famshëm; Aktualisht jam duke redaktuar një libër, duke shkruar një libër tjetër dhe jam duke mbajtur leksione. Ditët janë shumë të shkurtra për t'i bërë këto gjëra. Tani situata në botë është kritike, por unë dhe bashkëshorti im jemi të inkurajuar, duke ditur që ju dhe puna juaj dhe suksesi juaj jeni ende në këtë botë. Ju lutemi pranoni që jemi shumë pranë jush.

Po ju dërgoj një nga librat e mi. "Ne kemi qenë veganë për vite, nuk pimë duhan dhe nuk pimë alkool, dhe tani unë dhe burri im po përdorim metodën tuaj."

«SHOQËRIA E UNIONIT BOTËROR» 8 First Avenue, Londër.

Machine Translated by Google

ESENCA E SHËNDETIT» Botuesit më të lartë të ligjit për shëndetin dhe jetën:

29 prill 1968:

"Unë e mora librin tuaj. Jo vetëm që më duket i shkëlqyer ky libër, por përshtatet në mënyrë të përkryer me mendimet, veprimet dhe shkrimet e mia. Tani po botojmë një revistë me emrin "ESENCA E SHËNDETIT". Krahas botimit të kësaj reviste dhe librave të mi personal, dua të shes libra të huaj që u tregojnë njerëzve rrugën e duhur. Për këtë qëllim është e sigurt që libri juaj duhet të përfshihet ndër librat e mi, ndaj ju lutem më njoftoni për kushtet e zbritjes me shumicë".

24 maj 1968:

"Jam i lumtur t'ju dërgoj një çek prej 82,5 dollarësh për pesëdhjetë vëllime librash me ushqime të papërpunuara. Nëse jeni të gatshëm të na jepni të drejtat për të shtypur librin, ne do ta pranojmë me kënaqësi. Ne kemi të gjitha mjetet për ta botuar atë."

Box 2821, Durban, Afrika e Jugut.

DAULAT RAM MISIONI PUBLIK:

"Do të habiteni kur e merrni këtë letër; më besoni, pasi panë librin tuaj, të gjithë anëtarët e bordit drejtues të këtij instituti jo vetëm u prekën thellë, por edhe u bindën plotësisht se vetëm përmes ushqimit të papërpunuar mund të shpëtohet popullata. të gjitha sëmundjet. Komuniteti ynë është një organizatë bamirësie. Ne kemi vendosur të zbatojmë lëvizjen e ushqimit të papërpunuar në Indi. Nëse na lejoni të shtypim librin tuaj në anglisht dhe në gjuhët lokale, ne do të shpërndajmë dhjetë mijë kopje falas në radhë të parë. Ne do të kontaktojnë edhe Ministrinë e Shëndetësisë që edhe ata ta kenë parasysh këtë çështje në aktivitetet e tyre.Vendosëm që të vërtetën ta vërtetojmë edhe në spitale.

Ne e dimë që filozofia juaj ka kundërshtarët e saj për sa i përket interesave personale, por në një vend si India, ku shumica e popullsisë është e varfër dhe e uritur, ushqimi i papërpunuar do të gjejë një terren të përshtatshëm dhe do të shkaktojë miliona qenie njerëzore që si rezultat i ushqimi i gatuar dhe zakonet dhe zakonet e gabuara vuajnë, shpëtoni. "Më vonë, kur libri juaj të jet

Machine Translated by Google

botuar dhe rezultati është arritur, ne do të dërgojmë një ftesë për të ardhur në Indi me familjen tuaj dhe për të parë rezultatin me sytë tuaj."

Krishan Mohan, nënkryetar. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

Pasi mora letrën nga ambasada indiane, vendosa të provoj sërish dhe të informoj autoritetet e vendit tonë për këtë fitore. Së pari, i shkrova letrën e mëposhtme MohamadReza Shah Pahlavi, bashkëngjitur një vëllim me libra persiane, angleze dhe armene pranë Zyrës Perandorake.

Letra:

"Jam krenare t'ju sjell lajmin jashtëzakonisht të gëzuar që mund të jetë e vështirë të imagjinohet në fillim.

Si rezultat i përpjekjeve, studimeve, kërkimeve dhe përvojave të mia tridhjetëvjeçare, sot është vërtetuar përfundimisht se shkaktarët e të gjitha sëmundjeve shkaktohen nga konsumimi i ushqimeve të gatuara, kimikateve dhe substancave të tjera të vdekura që njerëzit pa vetëdije futin në trupin e tyre. Për këtë u binda kur humba dy nga fëmijët e mi të dashur, njëri në moshën dhjetë dhe tjetri në moshën katërmbëdhjetë vjeç, si rezultat i përshkrimit të barnave "efektive" dhe ushqimeve "fortifikuese" nga mjekë të famshëm. Një libër i detajuar që kisha shkruar në armenisht u shtyp dhe u botua në vitin 1960, pastaj për të informuar bashkatdhetarët/burrat e mi persianë në vitin 1963, botova përkohësisht një broshurë të vogël në persisht, një kopje të së cilës e paraqita në të njëjtën kohë. Libri i përmendur është vërejtur nga z. Pahlbod, ministër i Kulturës dhe Arteve. Ai më thirri dhe pas disa takimesh më pr Abbas Nafisi, Sekretar i Përgjithshëm i Red Lion and Sun. Z. Dr. Abbas Nafisi dhe Dr. Abolqasem Nafisi, drejtuesi i Maternitetit Khaje Nouri, i pëlqyen idetë dhe mendimet e mia dhe premtuan çdo lloj ndihme dhe bashkëpunimi; Për qëllime të hetimeve paraprake në lidhje me ushqimin e papërpunuar, ata më njohën me Shtëpinë e Fëmijëve Nemooneh dhe në Çerdhe Numër Një dhe në Spitalin e Fëmijëve Bahrami. Fatkeqësisht, aty hasa disa vështirësi, sepse ishte e nevojshme të veçoja disa mjekë dhe punonjës nga idetë e vjetra të gabuara dhe të njihja mendimet e tyre me ide të reja, prandaj, për shkak të shtyrjes së punës, përpjekjet e mia mbetën të pafrytshme dhe braktisa përkohësisht ndjekjen e Çështja. Sigurisht, me të madhe

Machine Translated by Google

keqardhje, veçanërisht pasi kam vëzhguar nga afër efektet e dëmshme të zakoneve të tyre të gabuara të të ngrënit.

Në thelb, administratorët e institucioneve të përmendura si dhe të gjithë mjekët nuk i kushtuan rëndësi efektit real të ushqimit të ngordhur dhe ushqeheshin vetëm me ushqime të gatuara dhe jo vitale për të gjithë pacientët, si restorantet që shkaktojnë sëmundje 100%. Pas mungesës së suksesit në vendin tim, vendosa t'i shpreh idetë e mia shkencëtarëve të vendeve të huaja, që ndoshta në këtë mënyrë të marr prova të vlefshme dhe të pamohueshme për të zbatuar planin tim në vendlindje. Tani që ka ardhur koha, e ndjej detyrën time të shenjtë t'ju përcjell këtë informacion të rëndësishëm juve që ia keni treguar botës qëllimin tuaj me revolucionin e *bardhë të shahut dhe popullit.*

Libri im në anglisht u shtyp dhe u botua për herë të parë në vitin 1963 dhe është shitur. Më pas, në vitin 1965, botova librin e dytë në gjuhën armene dhe dy vjet më vonë përktheva të njëjtin libër në gjuhën angleze, me anë të të cilit jua kam dërguar secilin prej tyre. Me mjetet dhe burimet e mia personale, dhjetë mijë vëllime të këtyre librave dhe rreth gjysmë milioni fletëpalosje falas u dërgova politikanëve të vendeve të huaja, gazetave, institucioneve, universiteteve etj. Edhe këtë vit, kam shtypur dhjetë mijë pamflete në gjuhën armene për t'ua ofruar njerëzve falas. Rezultati i këtyre aktiviteteve ishte se sot në vendet e botës, veçanërisht në Amerikë, Indi dhe Armeni, ka qindra mijëra njerëz që janë Raw-Vegan, shumica e tyre ishin pacientë të zhgënjyer nga mjekët, dhe tani ata vazhdojnë jetën e tyre në shëndet të përsosur. Unë marr mijëra letra falënderimi prej tyre. Pothuajse të gjithë veganët dhe mjekët naturopatikë dhe institucionet e tjera progresive shëndetësore përhapin librat dhe fletëpalosjet e mia dhe fillojnë reklama të gjera për veganizmin e papërpunuar; Ata publikojnë njoftimet e mia në gazetat e tyre, ndërtojnë sanatoriume për veganizmin e papërpunuar. Në Meksikë, është krijuar një jetimore e ushqimit të papërpunuar. Libri im po përkthehet në spanjisht në Argjentinë dhe në Hindi në Delhi dhe aktualisht është duke u shtypur. BBC prezantoi librin tim në TV dhe lexoi pjesë të tij para njerëzve; Mjekët filantropikë në Evropë, Amerikë, etj. u japin adresën time pacientëve "të pashërueshëm" dhe rekomandojnë leximin e

Machine Translated by Google

libër me ushqim të papërpunuar. Biologët e Akademisë së Jerevanit mbrojnë dhe mbështesin pikëpamjet e mia në revistën mujore "Shkenca dhe Teknika".

Meqenëse libri im i madh në armenisht u botua dhjetë vjet më parë, the numri i ngrënësve të papërpunuar në Jerevan është rritur. Ata krijojnë marrëdhënie me njëri-tjetrin dhe organizojnë festa dhe festime të bazuara në ushqimin e papërpunuar. Shumë mjekë shihen gjithashtu mes këtyre ngrënësve të ushqimit të papërpunuar; Drejtuesi dhe profesori i departamentit të të ushqyerit të Universitetit të Jerevanit organizon leksione mbi ushqimin e papërpunuar dhe në këto tubime, njerëzit që janë shpëtuar nga sëmundjet e rënda japin raportet e tyre.

Për shembull, një mjeke që vuante nga paraliza dhe ishte në pamundësi për të lëvizur për katër vjet, u ngrit në këmbë pas katërmbëdhjetë muajsh ushqim të papërpunuar dhe tani është në shëndet të përsosur. Një shembull tjetër interesant: një nga të afërmit e mi, një i ri njëzet e tetë vjeçar, vuante nga dobësia nervore dhe mezi lëvizte krahët dhe këmbët; Ai nuk u kushtoi vëmendje udhëzimeve të mia falas, udhëtoi tre herë në Evropë dhe shpenzoi më shumë se një milion rialë derisa më në fund mori librin e ushqimit të papërpunuar në Lozanë nga një neurolog i famshëm që kishte lexuar librin tim dhe kishte njohur të vërtetën. Ai u kthye në Teheran.

Në dosjen përkatëse ka mijëra dokumente të ngjashme dhe unë jam gati t'ia paraqes çdo personi të caktuar. Në fund të fundit, suksesi më i madh që më ka ardhur kohët e fundit është se qeveria e Indisë e ka njohur zyrtarisht librin tim si të dobishëm dhe ka vendosur ta botojë atë dhe t'ua rekomandojë leximin e tij njerëzve të Indisë në mënyrë që ata të mund të ndjekin udhëzimet e librit. . dhe shpëto nga sëmundja, varfëria dhe uria.

Sot është vërtetuar përfundimisht se ata që shmangin konsumin e ushqimeve të gatuara, barnave helmuese dhe substancave të tjera të vdekura janë pa të gjitha sëmundjet, qofshin ato të lehta apo të rënda, si sulmet në zemër, kanceri, diabeti, sëmundjet infektive, ftohjet. etj janë ruajtur. Dokumentet në dispozicion dëshmojnë mirë se me hapjen e spitaleve të reja, numri i pacientëve rritet proporcionalisht; Sepse spitalet, farmacitë dhe kuzhinat janë burimi i shpërthimit të sëmundjeve; Prandaj, nuk ka nevojë të ndërtohen spitale të reja, por duhet krijuar kushte që spitalet të mbeten pa pacientë dhe të mbyllen njëri pas tjetrit, dhe

Machine Translated by Google

kjo gjendje është vetëm në ndryshimin e mënyrës se si njerëzit hanë. Ndryshe nga sa mendojnë disa njerëz, është shumë e lehtë ta bësh këtë.

Siç ka vendosur qeveria e Indisë, para së gjithash, është e nevojshme t'i rekomandohet kombit të lexojë librin e ushqimit të papërpunuar dhe së dyti, të shpallet zyrtarisht se gatimi është një akt i panatyrshëm dhe jo jetik. Duhet të ketë një kufi për reklamat e rreme dhe mashtruese të ushqimeve të vdekura, ilaçeve helmuese dhe vitaminave kimike.

Në vend që të shpërndajnë barna helmuese mes fermerëve, oficerët e Trupave Shëndetësore mund t'i mësojnë se si të rriten nga disa perime të gjalla. dhe gruri i mbirë, përgatiti ushqime të shëndetshme të shijshme dhe të lira, ose si mund ta ngopë njeriu trupin e tij plotësisht me dy rialë grurë të gjallë, dy rialë hurma dhe dy riale perime dhe të jetojë pa sëmundje.

Nëpërmjet shtypit, radios dhe televizionit, mund të paralajmërohet dhe rekomandohet kombi për ndryshimet në zakonet e të ngrënit, përgatitjen e ushqimeve natyrale të gjalla dhe vërtet gjallëruese; Spitalet mund të shndërrohen gradualisht në sanatoriume; Mënyra e të ushqyerit të çerdheve, jetimoreve dhe spitaleve duhet të bëhet gradualisht e detyrueshme raw-vegan. Si rezultat, njerëzit i zhvendosin këto sanatoriume në shtëpitë e tyre dhe bëhen mjekë të tyre. Së shpejti spitalet do të zbrazen nga pacientët dhe do të mbyllen njëri pas tjetrit. Konsumi i të gjitha llojeve të duhanit, pijeve, mishit, peshkut dhe substancave të tjera të dëmshme do të ulet gradualisht.

Bajamet, fëstëkët, hurmat, rrushi i thatë dhe ushqime të tilla të vlefshme dhe shumë fruta e perime të tjera eksportohen në vende të tjera me çmimet më të ulëta, kjo duhet të ndalet dhe të mos bëhet asnjë eksport. Pra, ushqimi i rritur këtu do të konsumohet nga vetë njerëzit tanë dhe si rrjedhojë do të rritet standardi i jetesës së njerëzve dhe do të ulet qëndrimi i tyre negativ. Vjedhjet, krimet dhe falsifikimet do të zhduken. Kjo, që në fillim duket e pamundur, brenda pak vitesh do të bëhet realitet në atdheun tonë.

Nuk duhet t'u kushtojmë vëmendje koncepteve absurde, të rreme dhe të gabuara të disa mjekëve paradashës dhe të pamëshirshëm, sepse ata jo vetëm që nuk kanë mundur të gjejnë ilaçin më të vogël për të parandaluar sëmundjet me pretendimet e tyre, por edhe me veprimet e tyre të gabuara dhe të gabuara dhe të pamëshirshme.

Machine Translated by Google

gabimet kishin shkaktuar përhapjen e këtyre sëmundjeve. Përgjigja për të gjitha këto diskutime është vetëm rezultati përfundimtar i punës dhe veprimit. Nëse rezultati i marrë në familjen time nuk u mjafton atyre, si dhe ndër ngrënësit e ushqimit të papërpunuar që janë të shpërndarë në vende të tjera, nëse marr lehtësira dhe mjete të mjaftueshme, jam i gatshëm të provoj dhe vërtetoj të vërtetën e pretendimit tim me veprim. në një periudhë të shkurtër kohore.

Kërkesa ime është që të lexoni me durim librat dhe njoftimet që ju kam dërguar në anglisht".

"Për praninë e shpëtimtarit më të madh të njerëzimit nga varfëria dhe sëmundjet:

Jam oficer në pension i Ushtrisë Perandorake, i cili dola në pension me tetëmbëdhjetë vjet e tre muaj përvojë për shkak të obezitetit të tepërt në vitin 1344 (kalendar *diellor persian)* sipas vendimit të Këshillit Mjekësor të Ushtrisë sipas dosjes sime. sëmundje të rënda që ishte rregulluar. Përpara se të tërhiqesha për një kohë për të trajtuar obezitetin tim, të cilin e kisha shtuar rreth 125 kg, më përshkruan pilula dobësimi si Metrical dhe i mora dhe si rrjedhojë pesha ime arriti në 150 kg dhe rritej vazhdimisht. Derisa m'u hoq komplet fuqia për të punuar. Më pas, duke dhënë vitamina, qebap dhe ushqime të tjera, mora edhe astmën. U vendos që të më dilnin në pension, pra pa përfitime, pra me pagë jo të plotë. Në këtë kohë kur më torturonte astma, më dërguan në repartin e alergjive të spitalit nr. 502 të ushtrisë dhe më dhanë tetëmbëdhjetë lloje injeksionesh në duar dhe secili prej tyre që u fry, më thanë se je. alergjik ndaj atyre gjërave, sigurisht që u frynë të gjitha, por dy-tre i morën parasysh sapo peticioni nuk ishte bosh dhe thanë se jeni alergjik ndaj tyre dhe duhet të bëni injeksione tre herë në javë; Si rezultat, mora astmë në zemër dhe duke rekomanduar pilula të tjera si Valium, shurupe gjiri dhe ilaçe vdekjeprurëse, veshka ime dështoi dhe dhimbje të forta të ënjtjes së barkut. Më pas pesha ime u rrit nga 160 kg dhe përsëri duke marrë tabletat e forta të kortenit të përshkruara nga mjeku, u shëndosha çdo ditë dhe mora të ashtuquajturën obezitet Courtney dhe përsëri më dërguan me barelë.

Machine Translated by Google

në repartin e të njëjtit spital për mjekim të përjetshëm! Pas operacionit të hernies së kërthizës, doktori më tha se kam zbrazur tridhjetë milionë njësi penicilinë në stomakun tuaj; Tani e kuptoj që me këtë penicilinë kisha arritur pragun e vdekjes. Në këtë kohë, vajza ime e vogël kishte reumatizëm në zemër dhe duhej të injektonte një milion e dyqind penicilinë (Penador) çdo javë deri në moshën 18-vjeçare. Nga ana tjetër, djalit tim të vogël i kishte këmbët e shtrembër nga anët dhe ai vuante nga kaq. -i quajtur rachitis. Gruaja ime, e cila vuan nga varfëria dhe shumë sëmundje të meje dhe fëmijëve të mi, ka bërë një ankesë në gjykatën e mbështetjes familjare dhe ka kërkuar ushqim, dhe unë nuk kam mundur të paguaj ushqimin për shkak të pagës së ulët, jam divorcuar nga ajo, që do të thotë ta shpëtoj. nga kjo jetë e mjerë. Qëndrova me pesë fëmijë të sëmurë dhe jetimë. Çdo ditë, kur shkoja te mjekët me libreza të sigurimit shëndetësor, mbushej një sasi e madhe e librezave dhe një pjesë e madhe e pagës më përvetësohej në formën e vizitave, EKG-së dhe tarifave laboratorike. Do të humbisja gjithashtu një pjesë të pagës sime për e
Derisa kontabilistja e shkollës së fëmijës tim, e cila vuri re situatën time, më sugjeroi librin e ushqimit të papërpunuar. E lexova me plot entuziazëm këtë libër dhe e pranova përmbajtjen e tij dhe së bashku me fëmijët e mi filluam të hamë 100% vegan. Brenda pak ditësh astma ime u pastrua; Pastaj gjendja e vajzës sime u përmirësua gradualisht dhe djalit tim të vogël u drejtuan këmbët dhe unë rifillova rininë time. Brenda gjashtë muajve, pesha ime u ul nga rreth 160 në 70 kg. Gjatë kësaj kohe, duke ngrënë tërësisht të papërpunuara, kam rifituar jetën dhe freskinë e një fëmije dhe i jam zotuar vetes se nuk do të prek kurrë ushqimin vdekjeprurës. Shpëtimin tim nga fatkeqësia ia kam borxh librit tuaj”.

Machine Translated by Google



Z. Akbar Tofangchi- Nr. 11, rrugica Khazaei, lagja e Arabëve, Rruga Naser Khosrow, Teheran.

Shkrimtari i kësaj letre është një zonjë që vjen në Teheran Raw Vegans klub çdo ditë pas punës së saj dhe na ndihmon në klub, madje ndonjëherë ajo kap disa video nga punimet e klubit:

"Si e kapërceva kancerin me veganizmin e

papërpunuar: Së shpejti do të festoj përvjetorin tim të dytë të të qenit i papërpunuar. Vetëm dy vjet më parë, kur dhimbja ime nga kanceri po rritej në intensitet, u njoha me një libër ushqimor të papërpunuar që ndryshoi plotësisht jetën time. Në fakt, ky libër më shpëtoi jetën.

Më 2533/2/21 *(kalendar perandorak persian)* ndjeva diçka të çuditshme në gjoksin tim të djathtë. Pak i mërzitur shkova te mjeku, por rëntgeni nuk tregoi asgjë të pazakontë. Pas dy muajsh, dhimbja filloi dhe shpejt u përkeqësua. Filluan vizitat tek mjekët për mjekim.

Në datën 2533/6/25 me lejen time është kryer operacioni; Kur mora vetëdijen, vura re se gjoksi im i djathtë ishte zhdukur, dora e djathtë më ishte mpirë.

Humori im nuk ndryshoi shumë derisa më 2535/1/5, kur ndjeva dhimbje në kofshën e majtë, shkova te disa mjekë dhe pasi bëra disa foto, ata diagnostikuan kancer në kockë dhe urdhëruan një

Machine Translated by Google

raport i kompjuterizuar i osteotomisë nga koka te këmbët. marr Në një operacion tjetër për të parandaluar përparimin e sëmundjes, mitra dhe vezoret më hoqën gjithashtu. Kaluan dyzet ditë... mjekët thanë që të shtrohesha sërish në spital. Vendosa të shkoj jashtë vendit dhe të vazhdoj kurimin atje. Unë shkova në Izrael; Pasi ma hoqën gjoksin e djathtë, më bënin fotografi të mushkërive dhe mëlçisë çdo tre muaj. Shumë rrezatim depërtoi në trupin tim. Më trajtuan me kobalt për dyzet seanca, në çdo seancë vinin kobalt nga njëra anë për tre minuta dhe nga ana tjetër për tre minuta.

Në Izrael filluan të bënin sërish foto dhe rëntgen, më bënë fotografi të strumës, të cilën e kisha operuar vite më parë.

Më në fund, doktori im më shpjegoi të gjithë procesin dhe më tha: "Të hoqën gjoksin vonë, kjo sëmundje sulmon tre pjesë të trupit, mushkëritë, mëlçinë dhe kockat; ke kancer të avancuar të kockës. Koka e femurit tënd është bërë kaq e hollë. se pyes veten se si nuk u thye duke u ulur në karrigen e aeroplanit?"

Në Izrael, ata dhanë pesëmbëdhjetë seanca kobalti. U ktheva në Teheran me një valixhe plot foto, letra, receta dhe udhëzime. Kam bërë kimioterapi për një javë në Teheran dhe nga ora shtatë e mëngjesit deri në dy pasdite më kanë hedhur kripë në kokë. Për shkak se ata ndaluan hormonet, pesha ime u rrit nga gjashtëdhjetë e tetë kilogramë në tetëdhjetë e tre kilogramë. Ata madje parashikuan që do të më bien flokët dhe do të më rrisja mjekër dhe mustaqe. Një ditë, kur desha të merrja një kapsulë, kur lexova broshurën, pashë se ishte shkruar se ky ilaç ka deri në dymbëdhjetë rezultate negative dhe mundësisht vdekje; Por unë isha ende gjallë kështu që vendosa të mos më bezdisja më.

Dhjetë muaj më vonë, ndodhi ndryshimi më i rëndësishëm në jetën time. Kur një nga miqtë e mi, i cili ishte vetë i paralizuar, më tha se ndihej shumë më mirë pas një muaji që ishte vegan, vendosa të bëhesha edhe unë një vegan i papërpunuar. Të nesërmen, shkova në klubin e veganëve të papërpunuar me një trup të sëmurë dhe të zhgënjyer për të mësuar rreth metodës së tyre të të ushqyerit. Kam ngrënë gjysmë të gjallë dhe gjysmë të gatuar për disa ditë, jam inkurajuar gjithnjë e më shumë dhe më në fund u bër

Machine Translated by Google

ngrënës absolut i papërpunuar. Duke ngrënë të gjallë muajin e parë, në trupin tim ndodhi një mrekulli. Qimet e mia të vetullave, të cilat më kishin rënë plotësisht, filluan të rriteshin përsëri; Kisha më shumë energji për të ecur, shikimi im u përmirësua dhe u ndjeva i gjallëruar. Një ditë rashë nga shkallët në dyshemenë e mermertë të zyrës qendrore të sigurimit; Më dukej sikur do të paralizohesha. Me ato dy muaj ushqim të papërpunuar, kishte aq shumë ndryshime në trupin tim, saqë kur më fotografuan përsëri legenin dhe këmbët, doktori tha: "Kockat tuaja janë më të shëndetshme se të miat". Nuk më kishin mbetur asnjë gjurmë në trup nga ato plagë të thella. I kam ruajtur të gjitha dokumentet dhe fotot para dhe pas ushqimit të papërpunuar. Sot, pas dy vitesh veganizëm të papërpunuar, unë kam ndryshuar plotësisht. Nuk kam marrë asnjë ilaç gjat
Dora ime e djathtë, e cila ishte plotësisht e mpirë pas operacionit, është kthyer në normalitet. Trupi im, i cili ishte plot me puçrra nën lëkurë pas kimioterapisë dhe kishte dhimbje të forta, u bë më mirë dhe puçrrat u zhdukën. Gjatë kësaj kohe humba njëzet kilogramë. Tani punoj tetë orë në ditë dhe jam shumë aktive në kohën e lirë. Shpresoj ta kaloj kohën time i lumtur dhe i shëndetshëm në këtë jetë të re.”



Maryam Neshan BarJan, e lindur më 25 korrik 1931 - Teheran

Machine Translated by Google

***

Këto dhe mijëra letra të tjera të marra nga brumëngrënës të kombësive të ndryshme në mbarë botën dëshmojnë se ata pacientë që ndalojnë përdorimin e drogës dhe ushqimit të gatuar, shërohen menjëherë dhe pa ndryshim nga çdo sëmundje njëherë e përgjithmonë.

Gazeta "AVANGUARD", e cila botohet në Jerevan, kryeqyteti i Armenisë, shkruan në një nga numrat e saj (1964, nr. 98): "Një numër inxhinierësh, muzikantësh dhe piktorësh, të gjithë.
të cilët janë dijetarë, janë bërë ushqimorë. Ata ju sigurojnë se ndihen aq të lehtë dhe të shëndetshëm sa nuk djersiten dhe nuk ndiejnë rrahjet e zemrës së tyre”.

Revista e Moskës e quajtur "SHKENCA DHE JETA" rrëfen në numri i tij i marsit 1965 se ka shumë njerëz që hanë ushqime të papërpunuara në mesin e lexuesve të tij, të cilët janë shëruar nga sëmundje të ndryshme dhe kanë informuar redaktorët për detajet e plota të shërimit të tyre.

Në këto rrethana nuk mund të kuptohet pse biologët dhe autoritetet e tjera përgjegjëse nuk marrin masa aktive për të zbatuar parimet e të ngrënit. Pse hezitojnë kur është gjetur rruga për të arritur qëllimin e tyre përfundimtar për të çliruar njerëzimin nga sëmundjet dhe për të siguruar një jetë të lumtur për të gjithë? Nëse ata zgjedhin, ata mund të shërojnë çdo të sëmurë brenda dy muajsh dhe të zbrazin spitalet nga pacientët e tyre. Është detyrë e çdo njeriu fisnik që t'i pyesë nëse duan ta arrijnë këtë qëllim apo jo.

Unë i deklaroj solemnisht të gjithë botës se TANI E TUAJ PËRSHKRIMI I BARNAVE HELMORE DHE REKOMANDIME PËR USHQIMET E GATUARA DUHET TË KONSIDEROHEN SI KRIMET MË TË SHMËRQËS KUNDËR NJERËZIMIT, SEPSE ATO ËSHTË

SHKAKTON TË GJITHA SËMUNDJET NJERËZORE.

***

Machine Translated by Google



Qeni i bukur 7-vjeçar i bardhë, Jackie jeton me ne si një vegan i papërpunuar që nga fillimi i jetës së tij.

Tani vërtetohet lehtësisht se ngrënia e mishit është e panatyrshme edhe për të tjerët kafshët, dhe ne nuk kemi mishngrënës të vërtetë. Jackie është mësuar me ushqimin që hamë që nga lindja. Pjesa më e madhe e ushqimit të tij përbëhet nga gruri, hurma, rrush i thatë, fëstëkë, sallata dhe fruta të ndryshme, të gjitha këto në formë të gjallë (të papërpunuar), sepse në shtëpinë tonë nuk ka as një gram ushqim të ngordhur. Madje ky qen ha qepë dhe rrepkë me shumë dëshirë.
Kur e nxjerrim jashtë qytetit, kullot si qengj në livadhet e blerta. Krahasuar me qentë e tjerë, ky qen është jashtëzakonisht i shëndetshëm, i freskët dhe plot energji. Nëse duam t'i mësojmë këlyshët e luanëve, leopardëve dhe ujqërve të hanë bimë si ky qen, pas disa brezash ata do të braktisin plotësisht egërsinë e tyre dhe do të qetësohen dhe mund të jetojnë së bashku me kafshë të tjera si lopët. Por përkundrazi, ne nuk mund t'i mësojmë kurrë lopët të hanë mish.

Çfarë duhet shmangur?

Fruti i thatë që është përpunuar me squfur ose ujë të mprehtë ose me kimikate të tjera nuk duhet konsumuar, sepse nuk ka vlera ushqyese dhe është vetëm një lëndë helmuese, saqë as krimbat nuk i afrohen. Ju nuk duhet të konsumoni atë vaj ulliri që është filtruar me kimikate dhe nuk ka ngjyrën, aromën dhe shijen e tij natyrale.

dhe ka humbur vlerën e saj ushqyese. Ullinjtë e kripur, kastravecat turshi dhe turshitë e përgatitura me kripë ose uthull nuk konsiderohen ushqime të gjalla dhe natyrale. Gjithashtu, uthulla, vera dhe ushqime të tilla që janë kthyer nga gjendja e tyre origjinale dhe natyrale nuk kanë asnjë vlerë ushqyese. Edhe kripa përgatitet në mënyrë që nxehet dhe është e dëmshme, përveç faktit që kripa e nevojshme për organizmin ekziston në fruta dhe perime. Mos përdorni permanganat ose dezinfektues të tjerë për të larë frutat dhe perimet.

Shmangni dhomat e nxehta, rrobat e nxehta dhe ajrin e ndotur. Mos përdorni sapun ose shampo, ato përmbajnë kimikate që janë të dëmshme për lëkurën dhe trupin; Bëni dush sa më shpejt që të jetë e mundur.

Veganët e papërpunuar nuk hanë ushqime të panatyrshme, të gatuara, me mish dhe të yndyrshme keni shumë etje; Nuk konsumon kalori të pavlera për t'u shuar me ujë të ftohtë, nuk djersitet për të mbushur vendin e tij me ujë. Përveç kësaj, ushqimet natyrale kanë ujë të mjaftueshëm me vete. Natyra ka prodhuar ushqime natyrale në atë mënyrë që ato të jenë plot me ujë në verë dhe me pak ujë në dimër. Kur një ngrënës i gjallë ka etje, ai e shuan etjen duke ngrënë një kastravec ose një domate ose një filxhan lëng frutash ose ujë të pastër burimi. Për këtë qëllim dhe për të shtuar ujë në komposto etj., çdo krijesë e gjallë duhet të përgatisë një ose dy gota ujë burimi në ditë. Në parim, një ngrënës i gjallë nuk duhet të lejojë asnjë lëndë kimike ose toksike në trupin e tij, edhe nëse sasia është shumë e vogël; është se ai nuk duhet të pijë ujë rubineti. Ky ujë ka klor dhe fluor dhe sado pak të jetë, sepse ka fuqi të vrasë mikrobet, ka fuqi edhe të dëmtojë qelizat e trupit të njeriut. Qelizat njerëzore janë gjithashtu të ndjeshme si mikrobet, ato gjithashtu helmohen shpejt dhe dështojnë, kritika të forta dëgjohen në të gjithë botën për këtë praktikë të gabuar. Disa njerëz e nënvlerësojnë këtë helmim, e marrin këtë ujë rubineti, i shtojnë disa kimikate dhe helme të reja, e bëjnë me ngjyra të ndryshme dhe e quajnë pije joalkoolike.

Një herë në muaj sjellim disa kana me ujë nga burimi Vanak i Teheranit që është afër nesh dhe i përdorim. Ekziston një ndryshim i madh midis shijes dhe erës së ujit të burimit dhe ujit të rubinetit.

Spërkatjet dhe plehrat kimike janë një nga veprimet e pamenda të njerëzve të "civilizuar" të kësaj epoke. Njerëzit e pangopur e helmojnë tokën me

Machine Translated by Google

plehra kimike dhe rrit artificialisht sasinë e produktit dhe në vend të këtij ulin cilësinë e tij; i spërkasin frutat dhe perimet kur janë pjekur dhe ua shesin menjëherë njerëzve. Më vonë, vetë mjeku, i cili e shpiku këtë spërkatje, e sheh rezultatin e keq të punës së tij dhe në vend që ta ndalojë, ndalon ngrënien e frutave dhe perimeve.

Tani që situata është kështu, njerëzit nuk duhet të përdorin dëmin e spërkatjes si justifikim dhe gatuaj fruta dhe perime. Sepse nëse spërkatja shkatërron vlerën e produktit për shembull me 10%, gatimi e shkatërron vlerën me 100%, dhe në të njëjtën kohë, prodhon shumë më shumë helm në ushqimin e vdekur sesa spërkatja. Njerëzit duhet t'i lajnë mirë këto ushqime të helmuara dhe në të njëjtën kohë të luftojnë kundër kësaj praktike çnjerëzore. Tani zërat e njerëzve janë ngritur nga e gjithë bota. Ata formojnë shoqata, shtypin revista dhe hapin dyqane të veçanta, sanatoriume dhe konvikte për të ushqyer njerëzit me ushqime që janë prodhuar pa plehra kimikë dhe pesticide. Disa nga ndjekësit e mi të huaj, blejnë një tokë për vete për të pasur një kopsht privat dhe për të siguruar nevojat e tyre për fruta dhe perime pa plehra kimike dhe për të jetuar në liri të vërtetë.

Aventura e Shoqatës së Teheranit RawVegans Vendosa të përkthej

dhe botoj librin tim në frëngjisht, gjermanisht, spanjisht dhe arabisht, si dhe të bëj libra me shkronja shumë interesante dhe të zgjeroj aktivitetin tim global, por miqtë dhe ushqimistët e papërpunuar insistuan të themeloja një klub në Teheran. . Së bashku me disa themelues mblodhëm një shumë mes nesh, përgatitëm një statut dhe filluam punën. I dhashë klubit dy dhomat e mia të mëdha në katin e parë të shtëpisë sime me ujë, energji elektrike dhe telefon pa pagesë dhe kalova dy vjet e gjysmë në menaxhimin e klubit dhe restorantit të papërpunuar vegan. Mblodha anëtarë që ishin besnikë ndaj filozofisë sime dhe kushtetutës së komunitetit tonë, dhe ata ishin aktivë, ndihmuan, organizuan takime miqësore, fola për rezultatet që morën nga ngrënia e gjallë, mblodha dhurata dhe bënin shaka si një familje e madhe dhe në këtë mënyrë që ne mblodhëm rreth 900 anëtarë.

Një vit pas formimit të grupit, z.Javad Ramezani, i cili ishte i sëmurë rëndë dhe mjekët i kishin prerë barkun dhe

Machine Translated by Google

duodenum dhe bëri ndryshime në stomak, erdhi në klub duke vdekur (sipas asaj që tha) dhe u bë anëtar, u bë një ngrënës dhe shpëtoi nga vdekja. Ai ishte shumë i interesuar për aktivitetet e komunitetit dhe u zgjodh anëtar i bordit drejtues. Fatkeqësisht, ai kurrë nuk mund ta kuptonte filozofinë e thellë dhe të thjeshtë të veganizmit të papërpunuar. Ai ndonjëherë thoshte: "Mendimi im nuk ka arritur ende në mendjen e Aterhovit, mund të arrijë atje një ditë". Kam vite që i pres këto ditë, por më kot. Zoti Ramezani tha: “Aterhov nuk duhet të sulmojë mjekët dhe shkencën mjekësore dhe të dënojë veprimet e tyre të gabuara”. Por unë nuk e kisha këtë mendim dhe doja t'u tregoja njerëzve të vërtetën.

Kur aktivitetet e klubit u begatuan pak, boshatisja katin e pare te shtepise sime, shtova dhomat e meparshme me nje te treten e qerase qe ofronin agjentet dhe ia dhashe klubit (gjysma e shtepise eshte e mi gruaja.Nuk marr qira nga gjysma ime). Me shpenzimet e mia hapa një derë të posaçme në rrugë dhe ndërtova një bodrum prej 30 metër kub për ruajtje, anëtarët e komunitetit nuk bënin mbledhje të rregullta, caktuam një bord drejtues midis disa anëtarëve aktivë dhe me rregull për t'i vërtetuar zotit Ramezani se ka gabim në pikëpamjet e tij, e lashë ta zgjedhë vetë bordin. Ai zgjodhi Dr. Mohammad Kaar (Profesor i Universitetit Mjekësor të Teheranit) si Kryetar i Bordit të Drejtorëve. Ky doktor shkroi një libër të quajtur "Raw Vegetarianism" plot formula laboratorike absurde dhe të pakuptimta dhe humbi kohën e publikut me leksione pa vlerë. Shumë shpejt ai krijoi një zhurmë në klub se duhej ta përjashtonim nga anëtarësia sipas nenit 29 të kushtetutës së klubit. Ai shkoi me disa nga njerëzit e tij të një mendjeje, investoi dhe hapi një klub të quajtur "Scientific Raw Vegetarianism" në Rrugën e Ministrave, secili humbi 40 ose 50 mijë dollarë dhe e mbylli, disa njerëz gjithashtu u penduan për punën e tyre dhe iu bashkuan klubit tonë. Zoti Ramezani nuk ka mësuar nga veprimi i tij i gabuar, por përkundrazi, në vend të një mjeku ka futur në klub dy-tre mjekë të tjerë për të mbajtur fjalën.

Nëse do të kishin pranuar fjalët e mia që i kisha shkruar vite më parë në librin Raw-Eating, shumica e njerëzve që vdiqën vitet e fundit do të ishin gjallë tani. Për shembull Dr. Ikbal, kreu i sistemit mjekësor,

Machine Translated by Google

i cili më dorëzoi në gjykatë për t'u dënuar, por ai vetë u ndëshkua në jetën reale dhe vdiq. Fatmirësisht gjykata e hodhi poshtë ankesën e sistemit mjekësor si të pabazë dhe vendosi në favorin tim. Sistemi mjekësor pretendonte se unë po ndërhyj në "shkencën" mjekësore, por nuk kam çfarë të bëj me ta, thjesht tregoj rrugën e natyrave dhe kjo rrugë e drejtë do t'i mbajë njerëzit të shëndetshëm dhe do t'i shërojë ata, dhe si rezultat, Rruga e të ardhurave të mjekëve është e bllokuar, por asnjë biznesmeni nuk i pëlqen të shkatërrohet biznesi i tij i fitimit të parave! Në librin “Raw-Eating” në të cilin interpretohet filozofia e ushqimit të papërpunuar dhe me udhëzimin e këtij libri formohet shoqëria e veganëve të papërpunuar, përmenden disa pika themelore që vërtetojnë gabimin dhe dëmshmërinë e shkencës mjekësore.

Unë mbështetem shumë në rrjedhën e kësaj shoqate dhe klubi sepse kam për të vërtetuar se si e humba gjithë kohën time për gjashtë vjet, u qëndrova larg aktiviteteve globale, punova shumë dhe shpenzova para, por të gjitha këto përpjekje shkuan kot sepse disa mashtrues, morën komunitetin, klubin dhe restorantin me gjithë pasurinë e tij. dhe mobilje nga unë dhe anëtarët e vërtetë të komunitetit dhe ua dorëzova kundërshtarëve. Z. Javad Ramezani, një biznesmen i pasur mizor dhe paradashës; Ai nuk mund të kuptonte domethënien e thellë të filozofisë shumë të thjeshtë dhe të shkëlqyer të veganizmit të papërpunuar, në kundërshtim me mendimin tim, ai mendoi se do të arrinte më shpejt në destinacionin e tij përmes shkencës. Ai besonte aq shumë në mendimin e tij dhe ishte aq i sigurt për veten, sa vendosi të bënte diçka për të më përjashtuar nga klubi dhe të vinte veten në vendin tim dhe filozofinë e tij shkencore në vend të ligjit të natyrës. Në vend të librit të ushqimit të papërpunuar e vendosin librin “Ha dhe bëhu i bukur” të doktor Majdiut dhe e marrin klubin me ndihmën e mjekëve. Për të arritur këtë qëllim të rrezikshëm, atij iu desh të përdorte qindra shkelje, shkelje të ligjit, gënjeshtra, kërcënime, shtrëngime, inskenime, etj. Së pari, ai u përpoq të largonte nga ai MohammadReza Mahtabi dhe Manouchehr Safarzadeh (dy anëtarë të bordit të drejtorëve). .

Z. Mahtabi, një inxhinier bujqësor 28-vjeçar, i cili i mbijetoi sëmundjes së rëndë të veshkave duke ngrënë ushqim të papërpunuar, ndihmoi në riparimin e klubit për disa muaj. Ai ishte një i ri i talentuar që me krenari bënte të gjitha instalimet elektrike, hidraulikun, lyerjen dhe zdrukthtarinë e klubit me ndihmën e

Machine Translated by Google

Zoti Safarzadeh. Pastaj ai menaxhoi të gjithë klubin dhe restorantin për gjashtë muaj. Ai studioi përgatitjen e sallatave të papërpunuara dhe shkroi një libër me titull "Ushqimet e papërpunuara vegane, i vetmi ushqim njerëzor". Zoti Mahtabi donte të krijonte një kompani bujqësore për shoqërinë, por plani i tij mbeti i papërfunduar sepse nuk u gjet toka e duhur; Zoti Mahtabi nuk është shumë i pasur dhe sikur t'i kishim dhënë një rrogë të vogël për të menaxhuar klubin dhe ta mbanin, klubi ynë nuk do të ishte në këtë situatë të mjerueshme, por zotin Ramezani e ngacmuan aq shumë sa ai iku nga ne. dhe u tha miqve të tij: "Unë do të shkoj, do të ha të gatuar dhe do të vdes". Dhe ai bëri të njëjtën gjë. Ai shkoi në Khorramshahr, u punësua në bankën Keshavarzi, u largua nga shtëpia, miqtë dhe njerëzit, qëndroi vetëm, gatuan dhe si pasojë iu shfaq sëmundja e veshkave

Z. Manouchehr Saffarzadeh punoi shumë për klubin dhe ndihmoi, por për shkak se ai e kuptonte më së miri filozofinë e thellë të veganizmit të papërpunuar dhe gjithmonë e mbronte atë, ishte sepse zoti Ramezani e shikonte atë si një armik, në këtë mënyrë. Bordi u shpërnda. Z. Safarzadeh shkoi në Shiraz dhe z. Abulfazl Sadarat shkoi në Jahrom, z. Ramezani dhe zoti Kayhani qëndruan, zoti Abulfazl Kayhani nuk është person i rëndësishëm, është i afërm i zotit Ramezani dhe miku i tij besnik. Kam udhëtuar jashtë vendit tre ose katër herë gjatë kësaj kohe, veganët e papërpunuar më ftojnë në të gjithë botën, ata duan të më shohin dhe unë ndonjëherë shkoj t'i shoh ata. Në këto situata, zoti Ramezani e pa fushën bosh dhe filloi diktaturën e tij. Ne kemi një kushtetutë të hartuar nga juristë me përvojë, të cilët kanë parashikuar gjithçka dhe kanë forcuar autoritetin tim për të parandaluar shkelje të tilla; Por zoti Ramezani nuk e njeh ligjin. Për të, dëshira e tij është ligji.

Sipas neneve 18, 21, dhe 29, z. Ramezani dhe z. Kajhani u përjashtua ligjërisht nga komuniteti dhe çdo lëvizje që ata bënin kundër meje ishte e paligjshme dhe shtrënguese. Po të doja, mund të kisha shfrytëzuar me kohë autoritetin tim, t'i hiqja dhe të merrja drejtimin e shoqatës, por sado e çuditshme të duket, kam pasur një interes të veçantë për zotin Ramezani për shpirtin e tij aktiv dhe dinamik, veçanërisht. se ishte aktiv dhe ndihmonte shoqatën. Ai kishte organizuar një seminar në kopshtin e tij. Nuk doja ta mërzisja; Gjithmonë prisja që ai të pranonte gabimin e tij dhe të kthehej tek ne.

Machine Translated by Google

Ndoshta ai po tallej me mua dhe e konsideronte veten të urtë sepse ai pranon shkencën e mjekësisë, por unë jo. Ai tha: "Duhet të përdoren të gjitha llojet e mjeteve dhe planeve për të luftuar". Z. Ramezani ka emëruar llogaritar një nga miqtë dhe shokët e tij të klasës, zotin Mostaan, i cili të gjitha paratë e mbledhura nga shitja e restorantit, zyrës dhe anëtarësimit i merr në bankë dhe i derdh në llogarinë personale të zotit Ramezani. Çfarë bën zoti Ramezani me këto para? Askush nuk e di dhe nuk i përgjigjet askujt. Zoti Ramezani kishte bërë një vulë; Të dielave dhe të martën nga ora 16:00 deri në 20:00 dhe të enjten nga ora 13:00 deri në 15:00 ligjëratat dhe pacientët kontrolloheshin falas nga mjekë dhe nutricionistë. Këtë vulë ai e vë në fletëpalosjet që unë i kisha shtypur me shpenzimet e mia, sepse zoti Ramezani nuk shpenzon para për reklama. Më është ankuar sistemi mjekësor se po ndërhyja në punë mjekësore, tani këtë po e bën zoti Ramezani.

Ata filluan akupunkturën në klub për një kohë; Gra, fëmijë, pleq e të rinj, të ulur pranë murit me gjilpëra të ngulura në vesh, hundë, buzë, ballë, duar e gjunjë si statuja të heshtura! Ata prisnin që sëmundja të hidhej nga maja e gjilpërës dhe t'i shpëtonte!

Çfarë skenash qesharake nuk krijon injoranca e njerëzve të gatuar? Dr. Nawab mbajti një fjalim përmes folësit të klubit dhe njoftoi se nuk pajtohet me mendimin e Hovannessian. Shumë mirë, zoti Nawab, nëse nuk jeni dakord me filozofinë time, çfarë jeni duke bërë në këtë klub? Ka miliona njerëz në botë që janë kundër filozofisë së raw veganizmit, a kanë të gjithë ata të drejtë të hyjnë në klubin tonë dhe të flasin kundër nesh? Kur lëshova një njoftim për këto zhvillime për të informuar anëtarët, kjo e zemëroi z. Ramezani; Ndërroi bravën e derës së oborrit, të cilën e hodha vetë me lopatë dhe e mbolla me lule, që të mos hyja dot në oborr për të ujitur kopshtin; Dera e zyrës sime është e mbyllur dhe më duhej të hapja një derë të re në zyrën time nga korridori. Dera e hyrjes së klubit nga korridori është gjithashtu e mbyllur nga pas.

Ishte koha për të zgjedhur një bord të ri drejtues. pyeti zoti Ramezani disa njerëz për të përgatitur ftesat. Ftesat shkruheshin dhe vendoseshin në zarfe. Z. Ramezani i ka marrë këto zarfe në shtëpinë e tij për t'i vulosur dhe postuar, por as edhe një prej tyre nuk është vendosur, kështu që asnjë.

Machine Translated by Google

nga anëtarët e xhematit dinin për zgjedhjen e bordit të ri drejtues. Gjatë këtyre ditëve zoti Ramezani kishte mbledhur të gjitha dokumentet e anëtarëve dhe i kishte çuar në shtëpinë e tij. Ai e kishte urdhëruar zotin Mostaan që të mos pranonte askënd si anëtar. Ky është një krim i madh. Dikush e pyeti zotin Ramezani që një zotëri donte të anëtarësohej, pse nuk pranuat? Dhe ai u përgjigj: "Nuk më pëlqeu pamja e tij". Asnjë diktator në botë nuk është i gatshëm të japë një përgjigje kaq të vrazhdë. Në shtëpinë e tij zoti Ramezani ftoi miq, të njohur, fqinjë, të afërm dhe njerëz të tjerë në tubim dhe secilit prej tyre i dha nga një kartë anëtarësie që të hynin në klub dhe ta votonin ditën e zgjedhjeve.

Në ditën e caktuar të zgjedhjeve hyn zoti Ramezani në klub me një grup pretendentësh të rremë të ngrënës së gjallë dhe tekstin e një kushtetute të re, me emër të ri, me qendër të re dhe me një filozofi të re, të cilën zoti Ramezani e kaloi në shtëpinë e tij vetëm me një votë "të fshehtë ". Ai prezantoi një grup mjekësh dhe të tjerë që vetë i kishte zgjedhur me votim "të fshehtë" dhe tha: "Kush është dakord, ngre dorën". Disa mercenarë ngritën duart në befasi dhe z. Ramezani njofton: "U miratua". Disa anëtarë të vërtetë të klubit, protestuan. Hyra në klub nga shtëpia ime dhe njoftova se zotit Ramezani i është mohuar anëtarësimi në komunitet për një kohë të gjatë, kështu që ai nuk ka as të drejtë vote dhe as të zgjedhë dhe të zgjidhet. Këto zgjedhje janë të paligjshme dhe të rreme. Z. Ramezani i regjistroi këto zgjedhje dhe ne nuk protestuam sepse kjo shoqatë e re nuk ka lidhje me tonën. Ky është një komunitet i ri me një emër të ri, me një qëllim të ri, me një vendndodhje të re, me një kushtetutë të re, me libra të rinj, me një themelues dhe sekretar të ri. Secili është i lirë të zgjedhë një qëllim për veten e tij, të mbledhë disa njerëz me të njëjtin mendim rreth tij, të krijojë një shoqëri dhe ta regjistrojë atë; Por në histori nuk është parë që një grup ilegal të hyjë në popullatën e kundërshtarëve të tij, të organizojë zgjedhje të rreme për vete, të largojë themeluesit kryesorë të komunitetit dhe të sekuestrojë të gjithë pasurinë e popullsisë origjinale. Kjo është sikur nëse armiku rrethon një qytet, disa banorë të qytetit hapin portën dhe ia dorëzojnë qytetin armikut. Shoqëria e ushqimit të papërpunuar është kundër veprimtarisë së gabuar të mjekëve. Neni 17 i Kushtetutës thotë: "Një vegan i

Machine Translated by Google

sëmuret dhe nuk ka nevojë për trajtim dhe procedura mjekësore”.
Përsa i përket aksidenteve dhe aksidenteve, ne trajnojmë kirurgë veganë të papërpunuar që do të operojnë pa antibiotikë, pa serum dhe pa proteina shtazore.

Më thonë “pse nuk pajtohesh me këta mjekë që janë të papërpunuar hanë dhe flasin për ushqimin e papërpunuar?" Nuk është e vërtetë. Dr. Majdi u thotë njerëzve: "Ndonjëherë mund ta hani të gatuar, nuk ka problem." Dhe ai ha vetë, Dr. Nawab beson se ushqimi i papërpunuar duhet të fillohet gradualisht. Nga pamja dhe pamja e doktor Rashtit (një nga anëtarët e rinj të bordit) mund të kuptohet se ai nuk është një vegan i papërpunuar. Këta mjekë e kanë bërë klubin e ushqimit të papërpunuar në qendër të reklamave dhe mbledhin klientë që zyra e tyre të fitojë famë. Dr. Nawab është bërë kryetar i bordit të drejtorëve, cila do të jetë presidenca e tij? Vetëm se ai flet për proteinat dhe vitaminat për një orë në javë dhe kaq? Presidenti duhet të kryesojë punët e klubit.

Pyes veten se si Dr. Majdi, Dr
anëtarët e zgjedhur nga zoti Ramezani, sado që janë kundër filozofisë sime, si pranuan të marrin pjesë në këto zgjedhje të rreme me këtë inskenim të turpshëm dhe të largojnë Hovannessian, themeluesin dhe sekretarin e përhershëm të shoqatës? Zëvendësuan themeluesit, më morën nga duart klubin që unë krijova dhe drejtova për gjashtë vjet dhe më morën me forcë klubin me të gjitha pajisjet dhe ambientet e tij. Shoqata jonë nuk ka nevojë për leksione “shkencore”. Kur ne pranojmë urdhrin e natyrës *"mos hani ushqime të gatuara, mos hani kafshët, hani ushqim vegan të papërpunuar sa të doni dhe çfarë të doni".* Nuk kemi nevojë të dëgjojmë asgjë tjetër.

Zoti Ramezani e imagjinon veten shkencëtar. Kur ngrënësit më rrethojnë dhe më bëjnë pyetje, zoti Ramezani hyn në bisedë dhe flet për glukozën dhe glukogjenin. Një ditë, gjatë një debati, zoti Kayhani filloi të më shante. Ai ngriti dorën dhe bërtiti pesë-gjashtë herë: "Armen, armen, armen". Sikur armenishtja të jetë një lloj mallkimi! Unë jam krenar që jam armen dhe krenar që jam arian dhe jetoj në Persi. Armenët kurrë nuk janë keqtrajtuar nga bashkatdhetarët persianë dhe kanë gëzuar gjithmonë respektin e tyre.
Krijimi i urrejtjes mes kombeve është një nga gjërat më të këqija.
Ngjashëm ka ndodhur një

Machine Translated by Google

Një ditë gjatë një mbledhjeje bordi, gjatë një debati, Dr. Kaar humbi qetësinë për një moment dhe filloi të më shante se në jetën time kisha dëgjuar vetëm nga goja e njerëzve në rrugë. Isha ulur i heshtur dhe shikoja me habi sesi ky njeri i nderuar humbi veten dhe nuk e kuptonte se çfarë thoshte. Ai përplasi duart në tavolinë dhe tha: "Ngjitu lart dhe ulu në dhomën tënde, këtu është jona, jo e jotja". Sepse herën e mëparshme ishte penduar për sjelljen e tij dhe më përqafoi, më puthi dhe më kërkoi falje, unë ia fala; Por herën e dytë doli krejtësisht jashtë kufijve. Ne duhej ta përjashtonim bashkë me zotin Azdanlou, jo vetëm nga bordi drejtues, por edhe nga anëtarësia e shoqatës.

Për të më mërzitur, zoti Ramezani nuk më ka paguar qiranë për pesë muaj. Një ditë ai shpërtheu i çmendur në klub dhe kur më pa duke folur me disa njerëz për ushqimin e papërpunuar, ai bërtiti "Largohu nga këtu". Pastaj e urdhëroi punëtorin që sapo kishte punësuar: "Hidhe këtë". Edhe ky punëtor më shtyu dhe më hodhi nga shkallët e derës së hyrjes dhe unë rashë në tokë dhe koka ime goditi një motoçikletë dhe u plagos. Nëse nuk do të isha një ushqimist i papërpunuar, do të kisha pasur një goditje në tru. Shkuam në komisariat dhe prej andej te mjeku mjekësor, ky punëtor donte të shfajësohej dhe përsëriti me zë të lartë: “Aterhov thotë se po të prekësh tryezën do të biesh në peshë”. Ai kishte mësuar kaq shumë nga ngrënia e papërpunuar! Edhe zoti Ramezani ka dashur t'i tregojë disa letra hetuesisë, por hetuesi i ka shtyrë. Me siguri, z. Ramezani donte të tregonte kushtetutën e tij të famshme dhe të vërtetonte se ai është sekretar i komunitetit dhe unë jam ngatërrestari. Çfarë mund të bëj këtu? fala dhe dola; Ishte kjo skena e fundit e komedisë apo e tragjedisë? Nuk e di; Të përgjigjet zoti Ramezani. Ai më kërcënoi shumë herë se do të bënte diçka që të më detyronte të ikja lakuriq nga Persia! Ndoshta është zakon i tij sepse jetën e tij ia ka borxh filozofisë sime. Ky është gjithashtu një lloj falënderimi. Kur e pyesin: "Atëherë ku është Aterhov?" Ai përgjigjet: “Ai është kundër shkencës”. *Këtu deklaroj se çdo dëm në jetën dhe pronën time është nga ai (ose të njëjtët agjentë depërtues).*

Egoizmi dhe inati i pamatur i shtyn disa njerëz deri në atë pikë ku libri im i telefonit që përmban emrat e të gjithë anëtarëve

Machine Translated by Google

u regjistruan dhe në zyrën time mungojnë dy dosje të mbushura me posta angleze (rreth një mijë). Nuk mund të them se puna e kujt mund të jetë ky akt i poshtër dhe i padenjë, por e di kaq shumë se është vepër e një personi që dëshiron të kontaktojë me ndjekësit e veganizmit të papërpunuar dhe të abuzojë me ta. Është e qartë se personi që i ka vjedhur nuk mund t'i përdorë publikisht. Kush e ka bërë këtë, e ka bërë nga injoranca. Të fal dhe të kërkoj që nëse ndjen pak humanizëm në zemër, pasi të marrë kuptimin prej tyre, të ma kthejë këto letra; sepse këto letra do të jenë jashtëzakonisht të rëndësishme dhe të vlefshme për mua dhe për historinë e veganizmit të papërpunuar në të ardhmen.

Tani që nuk shkoj në klub, të trajtuarit vijnë në katin e dytë të vilës sime për të falënderuar dhe për të marrë informacion dhe për të blerë libra. Ne formuam një komunitet me një filozofi të shkruar në librin e ushqimit të papërpunuar. Kushdo që nuk e pranon këtë libër, nuk mund të bëhet anëtar i këtij komuniteti. Mjekët që duan të bëhen anëtarë të shoqatës së veganëve të papërpunuar, duhet të mbyllin zyrat e tyre dhe të mos shkruajnë receta apo helme për pacientët, por në fund të fundit ata janë mjekë dhe nuk mund të heqin dorë plotësisht nga njohuritë e tyre të gabuara, dhe nëse e bëjnë, nuk kanë asgjë për të. bëni dhe nuk keni asgjë për të thënë. Ata ligjërojnë në klubin tonë për vitaminat, proteinat dhe vetitë e bimëve. Këto fjalë janë thjesht marrëzi, mite, fantazi dhe trillime. Në fillim ligjëronin tre herë në javë, më vonë një ditë në javë dhe vetëm një orë. Së shpejti njerëzit do të lodhen duke dëgjuar këto fjalë dhe do të mbeten pa fjalë, çfarë do të bëjnë më pas? Sa mund të mashtrojnë njerëzit?

Në fund të fundit, nëse një ditë, Ramazani thellon studimet dhe pranon gabimet e tij, heq dorë nga *~~shkenca mjekë~~sore,* i kthehet natyrës dhe i nënshtrohet ligjeve të natyrës, ne jemi të hapur ta pranojmë dhe unë do të shpërfill çfarë mundimesh më janë bërë; Nuk ka mëri në etikën e veganëve të vërtetë të papërpunuar, ne jemi falës.

Raw-veganism po qëndron më lart se të gjitha revolucionet në histori

Machine Translated by Google

Zonja Astrie me një grup fëmijësh vegan nga jetimorja



Një grup fëmijësh vegan në jetimoren Nancy Anna Zabler në Australi

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian

Machine Translated by Google



Një shembull i një qenie njerëzore të vërtetë, iniciatori i një bote të re pa sëmundje, varfëri, uri, luftë dhe vrasje, një shembull i një vegani të plotë të shekullit të 20-të, **Anahit,** i 20-të vajza vjeçare e **Aterhovit,** e cila nuk ka konsumuar kurrë një kafshatë të gatuar dhe nuk ka marrë kurrë asnjë ilaç apo vaksinë.

Machine Translated by Google



Anahit 15 vjeç (foto me ngjyra)

Machine Translated by Google

Anahit 10 vjeç (foto me ngjyra)

Logoja e
Teheran Raw-

Shoqëria e të ushqyerit



Nënshkrimi
i autorit

Teheran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Qyteti i Teheranit,
Blvd Karim Khan, Rruga Sanaei, Sanaei SQ,
Nr.2.

Trego: 828878

Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.